

منتدی اقرأ الثقافي

للكتب ( کوردی - عربی - فارسی )

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

منتدی اقرأ الثقافي  
نه خوشیه دهرونی کلان  
[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

نوسینی

د. نه فرام محمد حسن

پسپوری نه خوشیه دهرونی و دهماریه کلان

چاپی یه کلام ۲۰۰۹

بۆدابه‌زاندنى جۆرمها كۆتیب: سهردانى: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

لتحميل أنواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

پەرەي دانلود كۆتایه‌ی مۆتلف مه‌راجعه: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

[www.lqra.ahlamontada.com](http://www.lqra.ahlamontada.com)



[www.lqra.ahlamontada.com](http://www.lqra.ahlamontada.com)

للكتب ( كوردی ، عربی ، فارسی )

# نە خوشیە دەرونیە کان

نوسینی

د. ئەفرام محمد حسن

پسپۆری نە خوشیە دەرونی و دەماریە کان

پیداچونە وە ی زمانەوانی

لهۆن قادر

## نەخشىيە دەرونيە كان

---

ناوى كىتەپ :	نەخشىيە دەرونيە كان
نوسىنى :	د. نەفرام محمد حسن
پىداچونە دەي زمانەوانى :	لەون قادىر
دىزايىن :	ئىبراھىم معروف
نۇرەي چاپ :	يەكەم ۲۰۰۹
چاپخانىە :	تاران _ نىشراحسان

ژمارەي سپاردنى ( ۱۱۴۸ ) ي سالى ۲۰۰۹ ومزارەتى رۇشنىيرى پىداوۋە



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



نەم پەرتوگە بە شیاوازیك نوسراوە نەخۆش ، كەسوكاری  
 نەخۆش ، سەرچەم تاكەكانی كۆمەڵ، خۆینداكارانی  
 پەیمانگا و كۆلیژە پزیشكیەكان، خۆینداكارانی خۆیندانی  
 بالا، پزیشكەكان ئیى سودمەند دەبن.  
 بەریزان دەتوانن بۆچوون و پەرخنەكانتان بەم  
 ناویشانانە پەوانە بگەن:

۱- [afram\\_afram@yahoo.com](mailto:afram_afram@yahoo.com)

## **منتقدی اقرأ الثقافي**

**للكتب ( كوردی - عربی - فارسی )**

**[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)**

**بەشى يەكەم:**

**دەستپىك و راستکردنەۋەى چەند بۇچونىكى ھەلە**

## دەستپېڭ و راستکردنه وې چېند بۇچونىكى ھەلە

### Introduction and correction of some false ideas

نوسىن لە بارى بابەتە زانستپەکانە وە کارىكى ناسان نىە بە تايپەتى لەبارى نەخۇشپە دىرونىەکانە وە کە تا نىستاش بە نەنگىەک دادەنرى لە کۆمەلگەى نىمەدا. کۆمەلنىکى زۆر وشە و زاراوى نەشپا و بۇئە و کەسانە بەکار دەهينرى کە يەکنىک يان زياتر لە نەخۇشپە دىرونىەکانيان ھەبى. وەنەبى ئەم حالەتە تەنھا لە نىو کەسانى نەخونىدەوار و لادى دوور دەستەکاندا ھەبى بەلکە لە ئاستە بەرزەکانى خونىدن و لە نىو شار و شارۆچکەکانىشدا ھەمان حالەتى نەزانى ھەيە تەنانت لە نىوان پزىشکەکانىشدا کە پىسپورى بوارەکانى تەرن. ھەميشە يان زۆر کات پزىشک و ئەوانەى نەخۇشى دىرونيان ھەيە بەشپومکى نا ناسايى سەير دەکرىن.

سەرمپاى ھەندى بۇچونى ھەلە سەبارەت بەم نەخۇشپانە کە گرنگترينيان ئەمانەى خوارموم :

۱- نەخۇشى دىرونى پەيوەندى بە لاوازی نىمانە وە ھەيە يان ئەوانەى برپايان پتە وە کەمتر توشى نەخۇشى دىرونى دەبن.

ئەم بۇچوونە برىک لە راستى و زۆرىک لە ھەلە لە خۇ دەگرى ئەومى ناشکرايە نەخۇشپە دىرونىەکان بە شپومەيەکى گشتى دەکرىن بەدوو بەشە وە ، بەشپکيان برىتيە لە حالەتى زوھان يان ساپکۆسس کە لە موسلمان و غەيرە دىندا وەکو يەک روودمات و ھىچ تويزىنە وەيەک نىە باس لەو بەکات لەو وولاتانەى دانىشتوانەکەى موسلمانن کەمتر روودمات. گەر ھەندى تويزىنە وەى واش ھەبى ھۆکارەکەى دەگرىتە وە بۇ ئەومى ناستى ھۆشپاى دىرونى ئەم وولاتانەدا لاوازە تاک و خىزان زۆر جار لەبرى پزىشک و نەخۇشخانە پەنا دەبەنە بە کەسانىک کە دەگرى ھەر ناوئکيان لى بنين جگە لە چارەساز.

جۆرى دووم لە نەخۇشپە دىرونىەکان حالەتى نىوژۇسسە يان ئەعساب کە زياتر حالەتى خەمۆکى و دلەراوکى ھەندى حالەتى تر دەگرىتە وە روودانى ئەمانەش پەنگە تا رادەيەکى زۆر ھەمان رىژمى وولاتانى ئەوروپا بىت بەلام ئەم

وولاتاندا خەلكى لاي نەنگىيە سەردانى پزىشك بىكات و ھەمىشە ژمارى پزىشكەكان زۆر كەمە نەخۇش ناچار دەبىت دەيەھا ھەندى جار سەدەھا كىلۇمەتر بىرىت تاكو بىكاتە لاي پزىشك نەویش بە ماوئىيەكى كورت بەبى بايەخپىندانى پىويست بەرى دەكات بۇ مائەو ھەبەر كەمى كات يان نەبوونى نەخۇشخانەى تايىت يان ھاوكارى نەكردنى كەس كارى نەخۇش بۇ چارەسەر و زۆر جار سەردانى پزىشكى بوارەكانى تر دەكات ، ھەول دمدات حالەتى نەخۇشەكەيان بە شتىكى تر راقە بىكات جگە ھە دىرونى و گەر نەو پزىشكە رەوانەى پىسپورى دىرونى بىكات كە زۆرەيان نايكەن دەلى خۇ نەخۇشەكەى نىمە شىت نىه ؟

نەمە گەر سەردانى پزىشك بىكەن كە زۆرەيان سەردانى كەسانىك دەكەن بەناوى نايەو ھە چارەسەرى خەلكى دەكەن بە شىوئىيەكى ئاشكرا نەخۇش دىروئىنەو ھە گەلى شىوئىيە نەشیاو بەكاردىنن كە نەك ھە ئىانى پىروئى نىسلامدا شتى و نىە بەلكو ھە زىندانەكانى دىزگا دا پلۇسىنەرەكانى جىھانى سىشدا كارى و دىندانەو دور ھە نىنسانىيەت ھەمىشە روونادات.

ئىرمدا جىنى خۇيەتى ناماز ھەو بەدەين ھەندى نىشانەى نەخۇشەكان ھە كەسانى باومرداردا كەمتەر ھەك ھە كەسانى بىباومر، نەمەش بۇكارىگەرى ئىمان و تىروانىنى تاك بۇرئان و نايەدە دىگەرئىتەو كە گومانى تىندا نىە كەسانى مۇسلمان بە شىوئىيەكى واقىيانە تر دىرواننە ئىان و شتە بىچوكەكان ھە خۇگەورەناكەن و بىرە خۇكوشتن يان ھەول خۇكوشتن نادىن يان زۆر بەكەمى پەنا دەبەنە بەر نەم رىگەيە سەرمەى نەو ھەى ھە چارەسەر و خۇگونجاندىدا ھەگەل كىشەكان پەنا نابەنە بەر رىگەى نادروست كە گەرتەكان ئالۇزتر دەكات ھەكو بەكارهينانى نەلكھول مادەھۇشەبەرەكان.

۲- بىكەينانى ئىانى ھاوسەرى چارەسەر بۇ زۆرەى نەخۇشەكان.

بەداخەو ھەم بۇچونە ھەلەيە ھە سەرچەم ئاستەكانى كۇمەلدا بلاو . كاتىك خىزانىك نەندامىكىيان نەخۇش دەبىت ھەول دىمەن بىشارنەو سەردانى پزىشكى پى نەكەن يان پاش ماوئىيەك ھە وىگرتنى چارەسەر كاتىك ھەندىك ھە نىشانەكانى دىار نامىنى بەناسانى ئاناسرىتەو كە نەخۇشى دىرونى ھەيە خىرا پەنا دەبەنە



بەر ئەومى ژنى بۇ يىنن يان بە شووى بىدىن بى ئەومى بە لايەنى بەرامبەرى بلىنن  
نە خوشى دىرونى ھەيە . بە بۇچونى خۇيان بە ژنەينان يان شووكردن كىشەكان  
چارىسەر دەبى و ھەندىچار بۇ ئە كۆلكردنەو خىزانى بۇ دروست دىمكەن .

بەداخەو ھەندى پزىشك كاتىك نە خوشىك سەردانىان دىمكات بە نىشانەكانى  
حائەتەكەى وا دىردەكەوى كە گىرتىكى كۆمەلەتەى ھەبىن زىاتر لە تەندروستى ،  
ھەندىچار گىرتى تەندروستىشى ھەيە وەكو حائەتەى دىلەراوكى يان خەمۇكى بە  
كەسوكارى نە خوش دەلەين لە رستەيەكى گالتە نامىزدا ژنى بۇ يىنن چاكدەبى ! يان  
بۇ شوو وا دىمكات ؟

لەردا جى خۇيەتى نامازە بە ھەندى راستى بدەين :

• ھەرگىز بىنەمايى خىزان لە سەردرۇ و قىل ئەيەككردن دانەمەزى و ئەو  
خىزانانەى بەو جورە دروست دىكرىن تەمەنى بەردەمواميان لەتەمەنى  
فرىودانەكە درىژتر نابىت .

• ھەرگىز ئاينى پىرۇزى ئىسلام لەسەر ئەو فرىودانە بازى نىە گەر پىفەمەرى  
ئىسلام بۇ فرۇشيارىك كە كىلۇيەك مىووت بىداتى و لەبرى چاكەكە مىووى  
خراپت بىداتى بلى ئەو ھە ئىمە نىە واتە لە رىزى مۇسلمانان نىە دەبى  
بەرامبەر ئەو بلى چى لە بابەتىكى واكرنگدا درۇ دىمكات و تاك و خىزانى  
بەرامبەر فرىو دىمات ( بەنا بە خوا ) .

• بىگومان ئەم بارە لەردا ناووستى بەلكو پاش ماومىەكى كورت كارمەكە دادگاي  
تىدەكەويت لە برى خىزان دروستكردن دزايەتى لە نىوان دوو بىنەمانەدا دروست  
دەبى .

• لەرە ھەز دىمكەم رووداوىكى راستەقىنە بگىرمەو ھەكە ماومىەك پىش ئىستا  
نە خوشىك ھاتە لام و گەيى ئەومى دىمكرد لە ھاوسەرمەكەى نە خوشى دىرونى (   
سكىزۇفرىنيى ) ھەيە لە كاتى ژنەيناندا پىيان نەوتووە بەلام لە ھەمان  
كاتدا ئەم بەرىزە خۇيشى نە خوشى سكىزۇفرىنيى ھەبو بە ھاوسەرمەكەى  
نەوتىبو ، واتە ئەومى چالىك بۇ براى ھەلكەنى خۇى تىنى دىمكەوى !!

۲- ئەومى نە خوشى دىرونى ھەيە ناتوانى ژيانى ھاوسەرى پىكەبەينىت ؟

ۈمەك چۇن كەسانىك ھەن ئەو باۋەردان پىكەينى ئىكەن ھەسەرى چارەسەر ،  
 كەسانىكىش ھەن ئەو باۋەردان كە ئەوانەى نەخۇشى دەرونيان ھەيە دەبىي بىر  
 لەئەينان نەكەنەو ، ئەلايەكەو بە بىئەنەى ئەومى ئەئەينان بەرپەسىيە و بەم  
 كەسانە ھەئەسەرى ئەلايەكى تەروە وى بۇدەچەن مەئەلەكانىيان توشى ھەمان  
 نەخۇشى دەبىي. ئىرمە تەنھا ۋەلامى بەرپەسىيەتتە كە دەمەينەو ئەوى تەرمەكەينە  
 ۋەلامى پەسىيەكى تە.

گومەنى تەئە نەيە كە پەئەينەنى ئىكەن ھەسەرى بەرپەسىيەتتە ۋەركەكى  
 گرانەو بە ھەموو كەس ھەئەسەرى ، گەربەسى ئەوانە بگەين كە نەخۇشى دەرونيان  
 نەيە ئايە چەندىان دەتەوانى خەنزان دروست بگەت يان ئەوانەى دروستيان كەردوۋە  
 چەندىان سەركەتەن ئەو پەيۋەندىە ھەسەرىدە ، ئەو ھەموو تەلەقەى دەدرىت  
 چەندىان نەخۇشى دەرونيان ھەيە ، دىارە بىركەى زۆرى ئەو جىابونەوانە بۇ ھەكەرى  
 كۆمەلەيەتى ۋە ئابورى ۋە پەكەو نەگەنجان ۋە خەنەتى زەوجى ۋە .... ھەتە .  
 دەگەرتەو بە ئەم ھەكەرانە زۆر بەس نەكەرى كەتەك يەكەك ئە ھەسەرمەكان  
 نەخۇشىەكى دەرونى دەبىي ئەوى تەريان ئەكەتى جىابونەو بە ھەموو دىئەدە جار  
 دەمەت كە ھەسەرمەكى نەخۇشى دەرونى ھەبەوۋە بۇيە جىابۇتەو ، ئەگەرانەبەوۋە  
 ئەم كەسەكى زۆر بەشەو ئەگەل ھەموو كەسەكىدە ھەئەمەكەت ۋە ھەول دەمەت  
 سۆزەزەي دەروپەر بۇ خەۋى پەكەشت . گومەنى تەئە نەيە ئە كۆمەلەگەيەكى  
 دۈكەتەو ۋەك نەمەشە نەخۇشى دەرونى ۋەك نەنگەك يان تەنەتە ۋەك تەوان  
 سەير دەكەرى بۇيە دەروپەر پەنى دەئەن ( دەست خۇش بەش بۈو خەت نەجەتە دا .  
 تەمەنى خەت ئە چەيە دەفەوتەنى ، ئەگەل ئەقەلەكاندە زۆرمان تەوۋە كەردوۋە جە  
 ئۆيەى ..... ) زۆر پەستەى بى سەروپەرى تە . ئەتە كەس گۆى ئە لەيەنى بەرەمەر  
 نەگەرى ھەموو كەشەو گەتەكان دەگەرتەنەو بۇ لەيەنى دەوۋە .

ۈمەك ئە ۋەلامى پەسىيەرمەكى پەشودا ۋەتەمان ئىكەن ھەسەرى ئەسەر كۆمەلەى  
 بىنەمە دروست دەكەرى ، بە ئەم بىرمان نەجەى زۆرەى ئەوانەى نەخۇشى دەرونيان ھەيە  
 ۋە نەخۇشىەكەيان بۇ مەمەيەكى دىيارى كەروە دەتەوان ئىكەن ھەسەرى دروست بگەن ۋە  
 ھەيچ گەتەيان نەيە ، ئەوانەشى نەخۇشىەكانىيان درىز خەيەنە دەتەوان ئەسەر

بىنە ماكانى پىشوو بىر لى ھاوسەركىرى بىكەنەو. ئەھەندى ھالەتدا زۆر گرانە ئەو  
كەسانە بىتوانن پىرۇسە ھاوسەركىرى بەسەركەوتىوى بە ئە نىجام بگەينەن.

۴- ئەخۇشى دىرونى چاكبۇنەوى نىيە؟

يەككى تىر لىو بۇچۇنە ھەلانى لى كۇمەلگەي خۇماندا و ئەھەندى شۇنى  
تىرى دونىادا ھەيە. بى ئۆمىدىيە بەرامبەر بە چاكبۇنەوى ئەو كەسەي ئەخۇشى  
دىرونى ھەيە، گومانى تىدا نىيە ئەم بۇچۇنە لى راستىيەو زۆر دوورە. زۆرىيەي زۆرى  
ئەخۇشىيە دىرونىيەكان چاكەبىنەو و پەنگە ھەريەكە لى نىمە لى ژيانى خۇيدا  
دەيەھا ھالەتى وای دىبى كە كەسەك لى ژيانىدا تەنھا بۇ جارىك يان چەند جارىك  
سەردانى پىزىشكى دىرونى كىردو و پاشان لى ژياندا پىنۇستى بە چارەسەر و رىنمىيى  
تىر نەبوو. گەر ئەمە بۇ خەلكى ئاسايى راست بى لى پىزىشكى دىرونى راستىيەكى  
حاشا ھەنەگرە كە ئەوانەي ئەخۇشى ئەراوكى يان خەمۇكى يان تىرسى كۇمەلەيەتى  
يان غەمەلى (واسواسى) يان ھەيە زۆرىيەكان چاكەبىنەو. (سەبارەت بە ئەگەرى  
چاكبۇنەوى ھەرنەخۇشىيەك، ئەگەن ئەخۇشىيەكەدا باسكراو).

۵- ئەخۇشى دىرونى ئەخۇشىيەكى بۇ ماومىيە.

زۆرجار لەژىر ئەم پىستەيەدا سىتەمى گەورە لى تاك و خىزان دەكرى و سىتەمەكە  
تەنھا بەتاكى ئەخۇشەو ناوەستى بەلكو دەچىتە سىنورى خىزان و ھەندىجار لىو  
سۇپەش تىپەر دىكات.

كىمان ھەيە ئەومى ئەبىستى كاتى يەككى دەيەوى ژيانى ھاوسەرى دروست  
بىكات گەر بىنەمالەي بەرامبەر يەككىيانە ھەبى ئەخۇشى دىرونى ھەبى ھەنگاوى  
دەتە داو و گەر ئەخۇشىيەكە لى بىنەمالەي كچەكەدا بى چەند ھەنگاوى دەتە داو و  
گەر بەتەواوى پاشەكشە ئەكەن لەژىر پەردەي بۇ چوونىكى ھەلەي تىردا (سىيەكى  
مىندالا ئە خالوانى دىردەچى؟).

گومانى تىدا نىيە بۇ زۆرىيە ئەخۇشىيە دىرونىيەكان بۇ ماوە كارىگەرى ھەيە بەلام  
ئەك بەو جۇرمى خەلكى لىنى تىگەشتوون، ھەركەسى دايكى يان باوكى ئەخۇشى  
دىرونى ھەبو مىندالەكانىشيان توش دەبن.

ئەخۇشىيە دىرونىيەكان بە شىوەكى گىشتى دوو ھۇكارى ھەيە بۇماو ئەگەن ژىنگە

( لەبەشیکی تەردا باسی دەکەین ) ، گومانى تێدا نیه زۆریەى توێژینه‌وه تازەمکان ناماژە بە‌وه دەکەن گەریەکیک نە‌خۆشی دەرونى هەبێ نە‌گەری نە‌وه‌ی تاکیکی تر ل‌ه‌و ماله‌دا توشی ببێ زیاترە وەك ل‌ه‌ كەسیکی تر كە ل‌ه‌ بنە‌ماله‌كه‌ياندا ن‌ه‌و حاله‌ته‌ نە‌بێ ، بە‌لام توشبونه‌كه‌ هە‌تمى نیه‌ بە‌لكو نە‌گەرەمکان زیاتر دە‌كات بۆ نمونە حاله‌تى د‌له‌ راوكی نزیكه‌ی ل‌ه‌ (٣٪) ی هاولاتیان توشی دە‌بن بە‌لام گەریەکیك ن‌ه‌م حاله‌ته‌ی هە‌بێ نە‌گەر توشبوونی ن‌ه‌ندامانى خێزان نزیكه‌ی ل‌ه‌ (١٥٪) ه‌. حاله‌تى س‌كیزوفرنیا نزیكه‌ی ل‌ه‌ (١٪) ی هاولاتیان توشی دە‌بن گەریەکیك ل‌ه‌ باوان ن‌ه‌م حاله‌ته‌ی هە‌بوو نە‌گەر توشبوونی مندانه‌كه‌یان نزیكه‌ی ل‌ه‌ (١٠٪) دە‌بێ و گەر ه‌ه‌ردوو باوان نە‌خۆشیه‌كه‌یان هە‌بوو نە‌گەرەمكه‌ بۆ ل‌ه‌ (٣٣٪) بە‌رزده‌بیت‌ه‌وه واتە یه‌ك ل‌ه‌ سێ نە‌ك ل‌ه‌ (١٠٠٪) .

#### ٦- نە‌خۆشی دەرونى واتە شینتی.

ئ‌ه‌م ر‌سته‌یه‌ خۆی وه‌لامی خۆی دە‌دات‌ه‌وه‌ یان ر‌استر خۆی هە‌ل‌ه‌ی بۆ چونه‌كه‌ ده‌خاته‌ روو چونكه‌ ه‌ه‌ركاتێ ووتمان نە‌خۆشی ئ‌یت‌ر شینتی وجودی نامینی دياره‌ هیچ نە‌خۆشیه‌كیش نیه‌ ناوی شینتی بێت. شینتی زیاتر ووشه‌یه‌كى س‌ه‌رزارمكه‌ بۆ دە‌بر‌ن‌ى نارم‌زایی یان نە‌شیاوی هە‌ندێ ر‌ه‌فتار بە‌كاردێ و ل‌ه‌ دونیای زانستدا ئ‌ه‌م ووشه‌یه‌ بوونی نیه‌ ، چونكه‌ ه‌ه‌ر حاله‌تێك تۆ پ‌ن‌ى ده‌ل‌ینی شینت ل‌ه‌ دونیای نە‌خۆشیه‌ دە‌رونیه‌كاندا ناوی خۆی ه‌یه‌و وه‌كو حاله‌تێك ر‌ه‌فتاری ل‌ه‌گه‌ل‌دا دە‌كرێ . ده‌شی ن‌ه‌و كە‌سه‌ نە‌خۆشی تێك‌چوونی كە‌سینتی یان حاله‌تى شادی یان س‌كیزوفرنیای یان بێركۆلى هە‌بێ .

#### ٧- دەرمانه‌كانی نە‌خۆشیه‌ دەرونیه‌كان دە‌بێ بۆ ه‌ه‌تا هە‌تایه‌ بە‌كاربه‌ینرێ و ده‌بیت‌ه‌ هۆی ئ‌الوودە‌بوون ( راهاتن ) .

ماوه‌ی چاره‌سە‌ری نە‌خۆشیه‌ دەرونیه‌كان ل‌ه‌ نە‌خۆشیه‌كه‌وه‌ بۆ نە‌خۆشیه‌كى تر ده‌گ‌زێ ، هە‌ندێ حاله‌ت پ‌ن‌ویستی بە‌ دەرمان نیه‌ و ت‌ه‌ن‌ا بە‌ ر‌ێنمایى دەرونى چاك‌ده‌بیت‌ه‌وه‌ و هە‌ندیکى تر ر‌ێنمایى و دەرمانى پ‌ن‌كه‌وه‌ بۆ بە‌كارده‌هینرێ بۆ ماوه‌یه‌كى دیاری كراو شە‌ش مانگ یان ب‌رێك زیاتر و هە‌ندیکى تر ت‌ه‌ن‌ا دەرمانى بۆ بە‌كارده‌هینرێ دیسانه‌وه‌ بۆ ماوه‌یه‌كى دیاری كراو ل‌ه‌ زۆریه‌ی حاله‌ته‌كاندا كە‌م‌تر ل‌ه‌

سانئىك و ئە ھەندىكىياندا بۇ دوو سال، ھەندى ھالەتى تر چارەسەرەكەى وا دەخوازى تەزوى كارەبىاي بۇ بەكاربەينىرئ ھاوشان ئەگەل دەرمان يان چارەسەرى دەرۋونى يان ھەردووكيان.

بەلام گەر ئاورىك ئە نەخۇشەيە جەستەيەكان بەدەينەو ئەومى پىنى دەلەين نەخۇشەيە درىژ خايەنەكان وەكو شەكرە يان بەرزى فشارى خوين تاك دەبى ھاتاهەتايە دەرمان بخوات و كارىگەرى ئەو دەرمانانە ئە دەرمانە دەرۋونىەكان كەمتر نىە.

سەبارەت بەومى دەرمانەكان دەبىتە ھۇى ئالوودەبۈن برىكى زۇرى دەرمانە دەرۋونىەكان وەكو دژەسايكۇسس (بۇ چارەسەرى شادى و سىكىزۇفرىنيا بەكاردەھىنرى) يان دژەخەمۇكىەكان (بۇ چارەسەرى خەمۇكى و غەمەلى (واسواسى) و ترسى كۇمەلايەتى .... ھتە بەكاردەھىنرى يان دەرمانەكانى جىگىر كەردنى مەزاج (بۇ چارەسەرى توندوتىژى كە ھاوشان بىت ئەگەل نەخۇشەيەكى دەرۋونى يان بۇ چارەسەرى پەركەم بەكاردەھىنرى) ئەمانە كە بەشى ھەرمزورى دەرمانەكانى دەرۋونى نابنە ھۇى ئالوودەبۈن. پاش ماومى پىنىست ئە بەكارهينان تاك دەتوانى وازيان لى بەنىت بەبى بوونى نىشانەكانى لىگرتنەو ئە ھەندى ھالەتدا نىشانەكانى لىگرتنەو روودمات بەلام ھىندە توند نىەو چارەسەردەكرى.

ئەو دەرمانانەى كە ھالەتى ئالوودەبۈن دوست دەكەن زىاتر دەرمانەكانى دژەلەراوكىن (كە بۇ ھالەتى دلەراوكى يان بۇ خەواندى نەخۇش بەكاردەھىنرى) ئەم گروپە بۇ ماومىەكى دىارىكراو بەكاردەھىنرى كە چەند ھەقتەيەك تىپەرناكات چۈنكە گەر ماومىەكى ئەو درىژتر بەكارهينرا وەگەرى ئالوودەبۈن روودمات ، بەداخەو تاك زۇرجار ئە ئە نجامى ئەومى ئەو ماومىەكى پزىشك بۇى دىارى دەكات زىاتر دەبخوات توشى ئالوودەبۈن دەبىت . ئەمە تەنھا ئە لايەن پزىشكانى دەرۋونىەو نىە ئەم گروپى دەرمانە ئە لايەن پزىشكان ھەناوى و كۇنەندامى دىمارىشەو دەنوسرى ئەوانەيە پزىشكانى دەرۋونى ئە ھەموان كەتر بىنوسن بە ھۇى بوونى دەرمانى تر كە ھەمان رۇل دەگىرى.

يەكىكى تر ئەو دەرمانانەى ئەوانەى نەخۇشى دەرۋونىان ھەيە پىنى ئالوودەبۈن

جەبى ئارتىنە \* ، ئەم جەبە بەكار دەھىنرى بۇ كەمكردنەۋى يان چارە سەرگەردنى ئەۋزىانە لاۋمكىنەى لە ئە نەجىمى بەكار دەھىنەى دەرمانەكانى دژەسايكۇسس دەكەۋنەۋە ( رەقبونى ماسولكەكان و ماخۇلان و جۇلەى نانا سايى ماسولكەكانى دەم و چەناكە ) بەلام گەرتتى ئەم جەبە لەۋمدايە تاك بە خواردىنەست بە خوشى دەكات بۇيە لەۋ بىرمى كە بۇ دىارى دەكرى زىاتر دەخوات و ھەندىجار دەرمانەكانى نە خوشىيەكە ناخوات تەنھا ئەم جەبە بەكار دەھىنەى و بىگومان لەمەشەۋە سەردەكىشى بۇ مادەى تر .

بەكورتى دەتوانىن بلىن زورىەى زۇرى دەرمانەكانى دىرونى نابنە ھۇى ئالودەبۈۋن ، ئەۋىرە كەمەشى دەبنە ھۇى ئالودەبۈۋن گەر بە پنى رىنمايەكانى پزىشك بەكار دەھىنرى ئەۋ گەرتتە روونادات .

۸- ھۇكارى نە خوشىيە دىرونىەكان جنۇكەيە .

تىببىنى : لەم كىتەبەدا زىاتر لە جارنىك ناۋى شىخ و مەلا ھاتوۋە زۇرجار بە تەنىشتىيەۋە لە كەۋانەيەكدا نوسراۋە بازىرگانانى ئايىن ، دىارە لىرەدا مەبەست لەۋ مامۇستا بەرىزانە نىيە كە لە مزگەۋتەكان پىش نوپۇزى دەكەن يان ووتارى ھەينى دەخوئىنەۋە يان ئەۋ كەسانەى نازناۋىيان شىخە يان مەلايە بەلكو مەبەست نىيە ئەۋ چەند كەسە دىرون نە خوشىيە كە ھەۋل دەمدن بە نايەتەكانى خۋاى گەۋرەۋە بازىرگانى بىكەن و لافى ئەۋە لىدەمدن جنۇكە دەرەمكەن و چەندەھا نە خوشى چارەسەر ( چارەشەپ ) دەكەن .

نەمە يەكىكى تەرە لەۋ بۇچۈۋنە ھەلەۋ مەترسىدارانەى لەم كۈمەلگەيەۋ كۈمەلگە دواكەۋتۈمەكانى ھاۋشىۋمى ئىمبەدا ھەيەۋ بەھۇيەۋە كەسانىكى زۇر نازارەمدىن دەيەھا كەشىش بازىرگانى بەم بۇچۈۋنەۋە دەكەن و بەناۋى نايەۋە ئايىن ناشرىن دەكەن و بەنرخىكى كەم نايەتەكانى خۋا دەفرۇشن و بەدىياكى كورت و براۋە نايىندەى خۇيان دەفرۇشن بەناۋى دىندارىيەۋە دىنداردارى خۇيان دەكەن و بە بۇچۈۋنى خۇيان ەك چۇن دەتوانن بەندەمەكانى خۋا فرىۋىدەن ناۋاش خۇيان بۇ فرىۋەمدى .

ئەسەرەنەم خالەيان بىرىك زىاتر دەۋەستىن چۈنكە قوربانىيانى ئەم بۇچۈۋنە زۆرە و رۇژانە دەيەھا كەس دەبىنن بەدەستى ئەم بازىرگانانەۋە بەداخەۋە بەخۇيان



ده لىن شىخ يان مەلا ، بۇگەرم كىردى بازارىكانيان يارى كىردىن بە لايەنى سۆزدارى  
نە خوشەكان يان كەسوكارىيان ( نازاردمىرىن بە بىيانوى دىمىركىردىنى جىنۇكەوۋە چەندەھا  
شىۋازى نە شىۋاۋ بە كاردىنن بۇ بىرمودان بە بازارگانىيەكان .

گىرىگىرتىن شىۋازەكانى چارەسەر كىردىن يان راستر چارەشەر كىردىن كە لە لايەن نەم  
كەسانەوۋە بەكار دەمىنرى :

• نازاردان بەھۇي لىدان بە دار ، نەعل ، زىللە ، سۆندە .

• كارمىا لىدان لەسەر سىنگى يان رانى نە خوش ۱۱

• سوكايەتى بىنكردىن بە تىفكردىن يان قىسەى نە شىۋاۋ .

• دوعا كىردىن لەرنى نوسىنى چەند ئايەتلىك يان فەرمودەيەك ھەئواسىنى بە  
شۋىنىكى نە خوشەكەوۋە . ( ھەندىچار كە نەو نوسىنانە كە دەيكەيتەوۋە بىرىكى  
باشيان جگە لە كۆمەلى غەتى ناشرىن خوارو غىچ ھىچى تىرى تىندا نىو  
ھەندى جار وىنەى سەرى نازەلىكى تىدايە و لىرمو لەوئى دەبىستىن ھەندىكىيان  
قىسەى ناشرىن و جىنۋى تىدايە بە كەسەكە ) .

• رىنمىاي دان بە نە خوش كە گۈنىيىستى قورنان بىت لە رىسى ھىندفۇنەوۋە رۇژانە  
شەش تا ھەشت ھەندىچار دوانزە كاژىر لە رۇژىكدا .

• سىستى خواردن بەھوى ھەندى خواردنى بۇ دەنوسىرى وەكو ھەنگۈين و پەشكەو  
.... يان رىگىرتىن لە ھەندى خواردن وەكو گۆشت .

گومان لەودا نىە كە بونەومىرىك ھەيە بەناوى جىنۇكەوۋە خۋاي گەورە لە قورناندا  
باسى كىردوون و سورەتلىك ھەيە بە ناويانەوۋە وەك چىۋىن سورەتلىك ھەيە بە ناوى  
مىرۇقەوۋە ( مەبەست سورەتى الجىن و الانسان ) ژمارەيەك فەرمودە ھەيە باس لە  
ھالى جىنۇكە دەكات .

لىرمدا بەباشى دىزانم ھەندى لەو ئايەت و فەرمودانە بىخەمە روو لەگەل رافە كىردىيان بە ئومىدى  
نەھوى خۋاي گەورە تەۋفىقىمان بىدات بۇ رىگەى راست : ﴿ وَقَالَ الشَّيْطَانُ لَمَّا قُضِيَ الْأَمْرُ إِنَّ اللَّهَ

وَعَدَكُمْ وَعْدَ الْحَقِّ وَعَدْتُكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ وَمَا كَانَ لِي عَلَيْكُمْ مِنْ سُلْطَانٍ إِلَّا أَنْ دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ لِي فَلَا تَلُمُونِي وَلَوْلُمُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ فَالْجَنَّةُ ۚ ۳۲

لەم ئايەتەدا خۋاي گەورە بەرونى باس لەوۋ دەكات كە شەيتان دەستەلاتى  
بەسەر مىرۇقدا نىە بەلكو تەنھا بانگەشەيان دەكات لەۋانىش وەلامى دەدەنەوۋە بۇيە

شەیتان پەنجان دەلى ئۆمەدى مەكەن ئۆمەدى خۇتان بىكەن ﴿وَأَذْكُرْ عِدَّةَ أَرْبَابٍ إِذْ نَادَى رَبُّهُ أَفَى مَسْنَى الشَّيْطَانِ يُصْصِبُ وَعَذَابٍ﴾ (ص: ٤١). ﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَفَى مَسْنَى الشَّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ (الانباء: ٨٣). ئەم دوو نايەتەدا

يەكەن ئە بەندە سالجەكانى خۇاى گەورە پىنغەمبەر ئەيۇب (عليه السلام) دەستى پارانەو بەرزەمكەتەو ئەومى شەيتان زىيانى پىنگەياندوو وەشى مەس بەكار دەھىنىت واتە بەركەوتىن ئەومى ئەم رۇژمدا ھەندى بازىرگان بانگەشەى ئەو دەكەن چارەسەرى مەسى شەيتان دەكەن يان شەيتان مەسى ھەيە بۇ ئەوانەى لەرووى نىمانىيەو لاوازن. گەر بەو بۇچوونە بوايە شەيتان مەسى بۇكەسانى نىمان لاواز بوايە بۇ ئەمان دى سەرۇكى وولاتەكان و بازىرگانە چاوجۇكەكان و دز و جەردەكانى ئەم رۇژگارە شەيتان ھىچيان لىيىكات ، يان تۇبلىنى يەكەن ئە پىنغەمبەرەكانى خۇا نىمانى لاواز بويى (پەنابە خوا) بۇيە شەيتان دەستى نىومەشاندوو. يان ئەمانەى ئەمرۇ برويان ئەو پىنغەمبەرە پتەوترە تابىتوانن چارەسەرى مەسى شەيتان بىكەن و پىنغەمبەرىكى وەك ئەيۇب (عليه السلام) ئەزانى چۆن چارەسەردەكەرى.

ئىرمدا ئەم پىنغەمبەرە ھىندە بە ئەدەبەو ناخاوتن ئەگەل خوادا دىمكات ھەردوو ووشەى (نەصب و عذاب) بە ئەناسراوى دەھىلىتەو چۈنكە دەزانى خۇاى گەورە ئەو زانائە دەزانى مەبەستى چىيە.

خۇگەر ھاو كىشەكەش پىنچەوانە بىكەنەو بلىن ئەوانەى خواناسن شەيتان دەستيان لىدەمەشەينى تاكو خوا پەرسەتى نەكەن ئەو دەبى وەلامى ئەو پەرسىيارە بەدەنەو جەما خۇيان (بازىرگانەكانى نايىن) خوا ناس نىن ، يان عىبادەتەكەى ئەمان ھىندە نىيە پىنويستى بە شەيتان ھەبى رىگەرى لىيىكات))

مەتەى كورى رىياح دەلى نىين و عباس پىنى ووتىم ئافرەتەكت نىشان بىدم ئە ئەھلى بەھەشت ، ووتىم بەلى ؛ فەرموى ئەو ئافرەتە رەشە ھاتە لاي پىنغەمبەر پىنى ووتىم مەن پەركەمە خۇم روت دەكەمەو دوعام بۇ بىكە. پىنغەمبەر پىنى ووتىم : گەر دەتەوى ئازام بگرمو دەچىتە بەھەشت ، يان دوعات بۇ دەكەم خوا چاكت كاتەو ؛ ووتىم : ئازام دەگرم . پاشان وتى خۇم روت دەكەمەو دوعام بۇ بىكە تا خۇم روت نەكەمەو پىنغەمبەر دوعاى بۇ كەرد. (ئەم فەرمودەيە بوخارى و موسلىم رىوايەتيان كەردوو. ٥٦٥٢ و ٢٥٧٦) ئەم فەرمودەيە سى راستى گىرنگ فەزى دەبىن :

١- پىنغەمبەرى خوا ھۆكەرى پەركەمەى ئەگەراندۇتەو بۇ شەيتان بە لكو بۇ بويى حالەتەكى جەستەيى بۇيە بەو ئافرەتە دەلى دوعات بۇ بىكە يان نا.

۲- گەر ھۆكاری پەرکەم شەیتان یان جنۇكە بوايە بىگومان پىنغەمبەرى خوا  
نەیدەھىشت موسلماننىك بەو جۈرە بەدەست شەیتانەوۋە بنايىنى و دووجارى خۇ  
رووتکردنەوۋى بکات.

۲- ئەوانەى دوعا دەكەن لەرىنى خويندنى قورئان بەو بۇ چۈنەى قورئان جنۇكە  
دەردەمکات دەى خۇنەم ھاوۋەلەى پىنغەمبەر لەگەل ئەودا نويزۇ دەكات گوى بىستى  
پىنغەمبەرى خوايە لە کاتى خويندنى قورئاندا چۇن جنۇكە توانى ئىسى نزيك  
بىتەوۋە چ جاي ئەوۋى بچىتە لەشەوۋە. يان دەبى بازىرگانەکانى ئەمرو لە  
پىنغەمبەرى خوا باشتەر و رموانتر قورئان بخوينن (بەنا بە خوا).

شەوئىك پىنغەمبەرى خوا لە ئىعتكافدا دەبى يەكئىك لە خىزانەکانى (سەفەى  
كچى حەى) دىت بۇلاى لە مالى ئوسامەى كورى زەيد دووان لە پىاوانى ئەنسا  
دەيان بىنن پىكەوۋە بە خىزايى دەرۇن نەبا پىنغەمبەر ھەستيان پى بکات لەو کاتەدا  
پىنغەمبەر باتگيان دەکا دەلى ئەسەر خۇبىن ئەمە سەفەى كچى حەىيە ئەوانىش  
دەلىن پەنا بە خوا ئەى پىنغەمبەرى خوا (مەبەستيان لەوۋىيە، چۇن گومان لە تۇ  
دەكەىن) پىنغەمبەر پىيان دەقەر موۋى شەیتان وەك خوین بە لەشدا دەگەرى ترسام  
خراپەيەك بغاتە دلتانەوۋە. ديارە مەبەست لەم فەرمودەيە ئەو گومانەيە كە شەیتان  
بۇ تاكى دروست دەكات نىمامى شافىعى رمزا و رەحمەتى خواى لىبىت دەلى مەبەست  
لەم فەرمودەيە وەلام دانەوۋى گومانەلە شوئىنى خۇيدا تاكو نەكەوینەوۋە گوناھەوۋە.  
راقە ئەم فەرمودەيە بە فەرمودەيەكى تر دەكرىت ( اتقوا مواقع الشبهات ) واتە  
خۇتان بپارىزن لە شوئىنى گومانلىكراو.

**بەشى دووھم :**

**پېناسەى تەندروستى دەرونى .**

**پۆلېنکردنى پەشىۋىيە دەرونىەكان .**

**جىاۋازى نىۋان سايكۇسس و نىۋرۇسس .**

**ھۆكارى پەشىۋىيە دەرونىەكان .**

## پېنساھى تەندروستى دىرونى

### Definition of mental health

دېنگە پېنساھى كىردى نە خوشىيە جەستەيىھەكان ئاسان يىت تارادەيەكى باش، بۇنمۇنە پەلە گەرمى ھەركاتى نە سنورى ۲۶،۶ - ۲۷،۲ يىت ئاسايىدە ھەركاتى نەو سنورە زىاد يان كەمى كىرد دەتوانىن بلىن نەو كەسە تاي ھەيە يان پەلە گەرمى لەشى دابەزىوھ. بەھەمان شىوھ بۇ نە خوشىيەكانى دل و كۇنەندامى ھەرس كۇنەندامەكانى تر . بەلام بۇ تەندروستى دىرونى نەبەر نەبوونى پىنومىكى دىيارى كراو لەرووى چەندىتى و چۇنىتىدەوھ بۇ رەقتارى تاك بۇيە ئاسان نىيە پېنساھىيەكى وورد و گشتىگىرى نەوھ بىكرى كى تەندروستە وكى نەخۇش.

ھەندى چەك ھەيە لەمەر پېنساھى تەندروستى دىرونى دەتوانىن بەكورتى باسى بىكەين

۱- چەمكى نەبوونى نىشانە: (Absence of symptoms)

تەندروستى دىرونى بەوھ پېنساھى دەكات كە تاك نىشانە نە خوشى دىرونى نەبىت ، نەمە چەمكىكى سلبىيە شەكان بە پىچەوانە نەناسىتەوھ تىكچونە كەسىتەكان پىشت گوى دەخات و ئاكرى ھەركەسى نىشانە نەشكرى نەبوو بە كەسىكى دىرون دروست دابىرى.

۲- چەمكى ژمىريارى:

نەم چەمكە تاكى دىرون دروست وا پېنساھى دەكات كە نەو تاكەيە نە رەقتار و كىردمۇھ و شىوازي ژيانىدا نە زۆرىيە تاكەكانى كۇمەلگە دەچى نە ژىنگەكەي خۇي.

ھەرچەندە نەم چەمكە رىز بۇ زۆرىيە تاكەكانى كۇمەل دادەنى بەلام بەھىچ جۇرى مەرج نىيە ھەركەسى پىچەوانە كۇمەل بى نەخۇش يىت ، چۈنكە دەشى نەو تاكانە يان كۇمەل كەسە بۇ چوونى جىاوازيان ھەيە يان داھىنانىكى نوپىيان ھەيە يان بۇچونىكى رەخەگىرانەيان ھەيە كەسانى رۇشنىر و داھىنەر و سەركىردە و ەبەقەرى بن.

۳- چەمكى پىشت بەستووبە داواكىردى يارمەتى پىزىشكى:

نەم چەمكەيان دەلى ھەرچەندە ھەندى كەس نىشانەيان ھەيە بەلام دەتوانن ژيانى خۇيان گوزمەكەن و گىرەقتى تايىدەتيان نىيە ، واباشە نەم خالە بۇ چەمكى تەندروستى زىادبىكرى ھەركەسى ناچى بۇلاي پىزىشك يان كەسوكارى نايىيەن بۇلاي پىزىشك يان چارەساز ، نەوھ كەسىكى دروستە.

نەم چەمكە زۆرجىنى مەترسىيە چۈنكە بىرىكى زۆر نە ھاۋلاتيان دەشى گىرەقتى ئابوورىيان ھەبى بۇيە

سەردانى پزىشك نەكەن يان بارودۇخ گونجاو نىە بۇ سەردان يان ھۇشمەندى خۇى ئە دەست داوہ يان  
كەسوكارى چاودىرى دروستى بۇ ناكەن لەبەرھۇيەك يان ھۇيەكى تر. نايا ئەمانە ھەمويان تەندروستى و  
حالتى نەخۇشيان نىە!!

۴- چەمكى پەيۋەست بە پەككەوتەيى:

تەندروستى دىرونى بە پىنى پلەي پەككەوتەيى ئە بوارە سەرەكەكانى ژياندا دەپنورى ئەويش بواری  
كارکردن و خۇگونجاندى كۆمەلایەتییە.

نەم بوچوونە يەككىكە ئە گرنگرتىن بۇ چۈنەكان چۈنكە تەندروستى دەبەستىتەوہ بە توانای تاكەكان  
و پەيۋەنديان بەلام ئەوہ پىشت گوى دەخات كە دەشى ئەم خۇگونجاندىن و كارکردنە ئەسەر زيان گەياندىن  
بە خود يان خۇگونجاندى ناوەكى بىت.

۵- پىنئاسەي رىكخراوى تەندروستى جىھانى:

تەندروستى دىرونى برىتتە ئە توانای جىنەجىكردى كارى رۇژانەو ژيان بە شىۋەيەك كە چالاكى و  
سەرەخۇيى گونجاو بەدىيەننىت و خۇگونجاندىن ئەگەل كۆمەلگەو دىوربەردا بەدىيەننىت و ئەمە ئەگەل  
بوونى ھاسەنگى خودى كەبەھۇيەوہ رىگر دىبىت ئە ھەرنارەحەتتەكى جەستەيى. واتە تەندروستى  
دىرونى برىتتە ئە چالاكى ، ھاسەنگى ، خۇگونجاندىن.

بەلام نەخۇشى دىرونى برىتتە ئە نەبوونى بارى دىرون دروستى ئەمەش ناسىنەوہى شتەكانە بە  
پىنچەوانەكەي باشترايە بلىن برىتتە ئە پلەيەكى گەورە ئە پەككەوتەيى يان نارەحەتى كەوا ئە تاك  
دەكات ئە بەركەوتىندا بىت ئەگەل خۇيدا يان ئەگەل چواردوردى يان لادانىكى سلبىانە ئەوان .



## پۆلین کردنی نەخۆشیە دەرونیەکان

### Classification of mental disorders

یەكێك لەو گروپە تەندەستە ئەكاتی سەردانی نەخۆش یان كەس و كاری نەخۆشدا بۆ كەلینكەكان تەبیبی دەكرێ ئەوە كاتێك دەبێ نەخۆشەكەتان نەخۆشی چى هەیه دەلى دكتۆر دەلێن نەخۆشی دەرونى یان نەخۆشی نەفسى هەیه كاتێك دەلى چ جۆره نەخۆشیەكى دەرونى دەلى دكتۆر گیان دەونیە دەرونى ۱۱.

بینگومان ئەم ووشانە نەخۆش لە هەندى پزىشكەوه فىرى بووه كە بە نەخۆش دەلى حالەتى دەرونىت هەیه یان هەندىجار بە كەسوكارى نەخۆش دەلى كاكە گیان تىكچوه؟! هەندىجار ووشەى لەووش نەشیاوتر بە كاردینى و هوكارى سەرەكى ئەم رەفتارەش بۆ دوو خالى سەرەكى دەگرێتەوه:

۱- پزىشك نازانىت جۆرى نەخۆشەكە ديارى بكات بۆیه بەم رستەيه خۆى دەپەرينێتەوه.

۲- دەترسى لەوهى گەر ناوى نەخۆشیەكە بلى نەخۆش و كەسوكارى نەخۆش پرسىارى لىبكەن ئەمەر ئەو نەخۆشیە و نەتوانیت وەلامیان بداتەوه.

۳- كەمى كات و ئەو ماوەیهى دايدەنىت بۆ بىنىنى نەخۆش وا دەكات لە راستیه زانستیهكان بەدوور بىت قسەكانى زياتر بازاری بىت.

بە شىوێهەكى سەرەكى دوو جۆر پۆلین كردن هەیه:

۱- پۆلین كردنى نىودمۆلەتى بۆ نەخۆشیەكان:

(International classification of disease)

لە وولاتانى ئەوروپا و زۆربەى وولاتانى جیهاندا پەيرو دەكرێ.

۲- مانوئەلى دەست نیشان كردن و ئامار كردنى نەخۆشیە دەرونیەكان چاپى چوارەم:

(Diagnosis and Statistical Manual of Mental Disorder-IV)

ئەم مانوئەلە زياتر لە ئەمەرىكا پەيرو دەكرێ، بە پێى ئەم مانوئەلە هەر نەخۆشیە و كۆدى تايبەتى خۆى هەیه و بۆ دەست نیشان كردنى هەر حالەتێك پىوستە تاك برىكى ديارى كراو نیشانەى هەبى بۆ ماوەیهى ديارى كراو كە لە مانوئەلەكەدا باس لە كەمترین ماوە دەكات، ئەو نیشانانە بەهۆى بەكارهینانى

ماده‌ه‌و‌شبه‌ره‌م‌كانه‌وه‌ دروست نه‌بوئی و نه‌گه‌ر‌يته‌وه‌ بۇ‌بوونى نه‌خۇشى جه‌سته‌يى.

نه‌ومى جىنى ئاماژه‌يه‌ له‌م‌ ماوه‌له‌دا بۇ‌وه‌سفكردىن حاله‌تى هه‌ر‌كه‌س‌ي‌ك له‌ پىنج  
ئاستدا يان ته‌ومردا باس ده‌كرىت:

ته‌ومرى يه‌كه‌م: تاييه‌ته‌به‌ بوونى هه‌ر نه‌خۇشيه‌كى دمرونى وه‌كو خه‌مۇكى ،  
دله‌راوكنى، س‌كيزۇفرىنيا..... هتد.

ته‌ومرى دووم: تاييه‌ته‌به‌ كه‌سيىتى و ئاستى ژىرى . ئايا تاك هيج كام له  
ته‌نگه‌ره‌كانى كه‌سيىتى هه‌يه‌ يان خاومن كه‌سيىته‌كى ئاساييه‌ ، هه‌روه‌ها ئاستى ژىرى  
تاك باس ده‌كرى ئايا له‌ سنوورى ئاسايى دايه‌ يان توانى ژىرى كه‌متره‌ له‌ كه‌سانى  
تر.

ته‌ومرى سىيهم: تاييه‌ته‌به‌ نه‌خۇشيه‌ جه‌سته‌يه‌كان وه‌كو كۇنه‌ندامى هه‌ناسه  
يان كۇنه‌ندامى سوڤان كۇنه‌ندامى هه‌رس ..... هتد.

ته‌ومرى چوارم: تاييه‌ته‌به‌ گه‌رته‌ كۇمه‌لايه‌تى و ژىنگه‌يه‌يه‌كان كه‌ زياتر  
جه‌خت ده‌خريته‌ سه‌ر دواسالا و يان هه‌ر رووداوينك كه‌ پىشتريش روويدايى به‌لام  
كارىگه‌رى گه‌ورمى هه‌بى له‌سه‌ر ژيانى تاك .

• گۇڤانكارى له‌ بارى خىزانى (ماره‌برين، ژنهيئان ، شووكردن، جىابونه‌وه،  
مندالا بوون).

• رقت له‌ په‌يوه‌نديه‌كاندا له‌گه‌ل هاورى وهاوسىندا.

• گرفت له‌ بوارى كاردا (بينكارى ، گرفت له‌ خوئندنگه‌، خانه‌نشيني)

• مال گواستنه‌وه.

• گۇڤانكارى له‌ بوارى نابورى (له‌دهست دان ، ووئبوون).

• گرفتى ياسايى (ده‌ستگير كردن ، تاوانبار كردن)

• قه‌ناغه‌كانى گه‌شه‌ (هه‌رزه‌كارى، ته‌مه‌نى ئانوميندى)

• گرفتى تر (روداوى سروشتى ، فراندن، س‌كى نه‌خوازراو...)

ته‌ومرى پىنجهم: تاييه‌ته‌به‌ هه‌له‌سه‌نگاندى گشتى تواناي كار له‌ كاتى

پىش‌ك‌نيندا له‌ سى‌ بوادا (دمرونى ، كۇمه‌لايه‌تى، كار كردن) تىكرائى نمره‌ له‌سه‌ر ۱۰۰  
دادمەنرى كه‌مترين نمره‌ سفره‌ و به‌رزترين نمره‌ش ۱۰۰ ه.

نمونە: ژنىكىسى تەمەن ۲۸ سالان ، ئاستى خۇنىدىنى سەرەتاي ھەيە وبە پى  
 نىشانەكانى حالەتى خەمۇكى ھەيە . پاش پىشكىن دەرگەوت كە نەخۇشى برىنى  
 دوانزەگرنى ھەيە، لەرۈۈ كۆمەلەيەتەۋە لە چۈاردەور دابراۋە ھەزەمكەت زىاتر  
 بەتەنھا بىت، بە پىنى كەس كارەكەي دەلەن كەسىكى تۈرەيەۋ لەگەل كەسدا پىنى  
 ناكىرى و پىش نەخۇشەكەش ھاورىنى كەم بوۋە ھەزى بە تىكەل نەكردوۋە و بروى  
 بە دەۋرۈدەر نىە. ماۋى ۲ سالە لە ھاۋسەرەكەي جىبابۇتەۋە و سى منداىى ھەيە لاي  
 مېردەكەين و زۆر بىتاقەتەيان (بېرىان) دەرگەت بېرى خۇگۇزى ھەيە و پىشتەر ھەۋلى  
 خۇگۇشتىنى داۋە. حالەتى نەم ژنە بەم جۈرە پۇلەن دەرگى:

تەۋمەرى يەكەم : نەخۇشى خەمۇكى.

تەۋمەرى دوۋم: كەسىكى بى باۋمە بە دەۋرۈدەر، گۇشەگىر.

تەۋمەرى سىيەم: نەخۇشى برىنى گەدە.

تەۋمەرى چۈارەم: جىبابۇتەۋە لە ھاۋسەرەكەي، دوۋرى منداىەكان.

تەۋمەرى پىنچەم: كەمەتر لە ۵۰ چۈنكە بېر و ھەۋلى خۇگۇشتىنى ھەيە.

جىاۋازى نىۋان سايكۇسس و نىۋرۇسس

## Differences between psychosis and neurosis

ساىكۇسس (زۋهان)	نىۋرۇسس (دەمارى)	
۱- تاك دانانەيت بەۋەى كە نەخۇشە گەر خۇى بە نەخۇشەش بزانى خۇى بە نەخۇشى دەرونى نازانى يان رازى نابەيت چارەسەر وەرگىرى	۱- تاك خۇى سەردانى پزىشك دەرگەت يان داۋا دەرگەت كەسۈكارى بېيەن بۇ لاي پزىشك يان ھەر چارەسازىتىكى تر.	
۲- قەسەكانى نەخۇش روۋن نىە و ھەر چارەى شتىك دەلى لە كاتى دانىشتەن لەگەلەيدا ھەست بە ناتەۋاۋى شىۋە و ناۋمروكى قەسەكان دەرگەيت.	۲- گەرەت لە ناخاۋەتن و ناۋمروكى قەسەدا نىە و دەشى ھەندى چار كەم دوو بىت ۋەك لە حالەتى خەمۇكىدا.	

۳-	لەرۋى پۇشاك لەبەر كىرگەن ھەم شىۋازلىق سەمىر سەرنىچ رەكلىشى ھەم ھەممۇ كەسى دىمىتوانىت دىمىك بەۋە بىكەت ئەم پۇشاكە بۇ ئەم ۋەرز ۋ تەمەن ۋ رەمگەزە نەگۈنجاۋە .	شىۋازلىق درۋستە بەلام دىشى ھەندىچار بايەخەندەنى پىۋەدىاربى لەرۋى پاك خاۋىنى يان لەرۋى ھەلبىزاردىنى رەمگەكان.
۴-	بۋونى ھەلۋەسە (بىستىن ، بىنىن ، بۇنكىردىن ، تامكىردىن يان بەرگەۋىتن)	نەبۋونى ھەلۋەسە.
۵-	بۋونى ۋەمەم (delusion)	نەبۋونى ۋەمەم يان بەكەمى رۋودەمەت.
۶-	ھەندى جار بىنناگىلى لە كات ۋ شوپىن ۋ كەسەكان.	نەبۋونى ئەم ھالەتە گەر ھەشې بى ھەۋى بى ئارمىزۋىيەۋە بۇ ۋەلامدەنەۋە نەك بە ھۋى نەزەننەۋە.
۷-	نەتۋانىنى رەفەكىردىنى پەندەكان ۋ لىكچۈن ۋ جىۋاۋزىيەكان.	تۋانىنى رەفەكىردىن ۋ لىكچۈن ۋ جىۋاۋزىيەكان.
۸-	گەرگەت بىر كىرگەن ھەم خىرەبىر كىرگەن ۋ بازدان لە بابەتەكەۋە بۇ بابەتەكە تىر مەرج نىە پەمۋەندى لىنىۋان بابەتەكاندا ھەبىت.	بىر كىرگەن ھەم ئاساپىە يان زۇرچار خاۋەمبىتەۋە يان شەلۋانى پىۋە دىارە.
۹-	گۇرەنكارى ئاشكرا لەھەلۋەكەۋە ( فرەجۋەلەمى ، گەرەنى بەردەۋام ، تۋەندۋەتەزى بەرامبەر ھەندى كەس يان بەرامبەر ھەمەۋان ، خۇرۋەت كىرگەن ھەم ..... )	زۇرەمكەمى رۋودەمەت ناگاتە ئەۋ ناستە ترسەكە.
۱۰-	زۇرچار پاش چاك بۋەنەۋە رۋادۋەكانى بىر نەمىنىت.	زۇرەمى كات رۋادۋەكانى دىتەۋە ياد.
۱۱-	نەۋە ۋەمەم ، سىزۋەرنىيا ، شادى ، ۋەمەم .....	نەۋە ۋەمەم ، خەمۇكى ، دىلەۋەكى ، ۋاسۋاسى
12-	سۋود لە جەلسە دىۋەنى ۋەرنەگىرى يان زۇر بەكەمى ۋ لەھەندى بۋاردا سۋود ۋەردەمگىرى .	لە زۋەمى كاتەكاندا سۋود لە جەلسە ۋ رەنەمى دىۋەنى ۋەردەمگىرىت.

13-	تاك دھشۋ يەككى يان زياتر لەمانەى سەرەۋەى ھەبى	ھەندى جار نىشانەيەك يان زياترى ستونى يەكەمى ھەبە و كەسەكەش بە سايكۇسس دانانرى.
-----	--	--

## ھۆكارى پەشۋيەكان دەروونىيەكان

### Aetiology of mental disorders

نەخۇشەيە دەروونىيەكان بە شىكى گىرنگى زانستى نەخۇشى پىك دىنن ، لە  
رۇزگارى نەمۇدا گىرنگى بەرچاۋيان ھەيە و ژمارەيەكى زۇرى ھاۋۋالاتيان  
بەدەستىيەۋە دەنالىنن ، ھەندى سەرژمىرى باس لە نىزىكەى ۱۰٪ دانىشتۋان و  
ھەندىكى تر باس لە ۳۰٪ دانىشتۋان دەكات .

گومانى لەۋدا نىيە ھۆكارى سەرژەم نەخۇشەيەكان يەك نىيە و تاكە تىۋرىك  
ئاتوانىت راقەى سەرژەم نەخۇشەيەكان بىكات، بۇيە زياتر لە كۆمەلە ھۆكارىك باس  
دەكرىت بەشۋەيەكى گشتى دەتۋانن ھۆكارەكان بىكەين بە دوو بەشەۋە :

يەكەم : ھۆكارى ناۋەكى ( بۇماۋە و پىك ھاتەى لەش و كەسىتى..... )

دوۋەم : ھۆكالاى دەرەكى ( گۇرانتكارى كۆمەلەيەتى و ئابورى..... )

بە پىنى سەرچاۋە نوپكان ھۆكارەكان پۇلۋىن دەكرىن بۇسى كۆمەلە ھۆكارى  
سەرەكى :

۱- ھۆكارى نامادەباشى : بىرىتيە لەۋ ھۆكارانەى لە خودى تاكدا ھەن و واى  
لەدەكەن نەگەرى توشبۋونى بە نەخۇشى زۇرتىر بىت ۋەك لە كەسانى تر .

• بۇماۋە :

رۇلى ئاشكراى ھەيە لەزۇرەى يان سەرژەم نەخۇشەيە دەروونىيەكاندا بۇ  
نەمۇنە رىژمى توشبۋون بە نەخۇشى سىكىزۇفرىنيا بە شىۋەيەكى گشتى نىزىكەى  
۸, ۰ - ۱٪) دەبى نەگەلە بىرىك جىاۋازى لە ناۋچەيەك بۇ ناۋچەيەكى تر بەلام گەر  
يەككى لە باۋان نەم نەخۇشەيەى بوو نەگەرى توشبۋونى مندا لەكانى بە پىنى ھەندى  
تۋىزىنەۋە بەرز دەبىتەۋە بۇ نىزىكەى ( ۱۱٪ ) خۇگەر ھەردوۋ باۋان ھەمان حالەتيان  
ھەبوو گىرمانەكە بۇ نىزىكەى ( ۳۶٪ ) بەرز دەبىتەۋە .

لەۋ تۋىزىنەۋانەى لە سەر دوۋانە كراۋن ھەمان راستى دەرەخەن بەۋەى لە

دووانەى خامن يەك ھىلگە نەگەرى توشېبون نىزىكەى (۵۰٪) و نەدوانەى دوو ھىلگەدا نىزىكەى (۱۰٪) دەبىت .

لە حالەتى خەمۇكىدا ھەمان دەرنە نجام بەدەست كەوتوو بە پىنى نىكۇلىنەدەكانى (ماك گوفىن و ھاوئەلەكانى) ، پەشنىو مەزاجى يەك جەمسەرى لە دووانەى يەك ھىلگەدا نىزىكەى ( ۴۶٪) لە دووانەى دوو ھىلگەدا نىزىكەى ( ۲۰٪) دەبىت. بە پىنى توئىنەدەكانى (ساندرو ھاوئەلەكانى) پەشنىو مەزاجى دوو جەمسەرى لە دووانەى يەك ھىلگەدا سى ھىندەى دووانەى دوو ھىلگە دەبىت . ﴿ واتە گەرىيەككە لە دووانە نەخوشىيەكەى ھەبى نەگەرى توشېبونى دوومىيان بەو رىزانەى سەرەو دەبىت﴾.

• پىك ھاتەى لەش :

تىنىنى كراو نەو كەسانەى پىك ھاتەى لەشيان بارىك و درىژە زياتر نەگەرى توشېونيان ھەيە بە سكىزوفرىنيا و نەوانەى قەلەو و كورتى زياتر توشى پەشنىو مەزاج دەبىن (خەمۇكى – شادى) .

• گۇرەن لە قەبارەى مىشك و ھەندى بەشى مىشك :

بەھۇى بەكارھىنانى و نەى كۆمپىوتەرى و و نەى رەننىنى موكنا تىسى و نەو پىشكىنانەى بۇ كاروچالاکى مىشك دەكرى وای دەرەخات زياتر لە گۇرەننىك ھەيە لە پىكھاتە و قەبارە و رەنگ و چالاکى مىشك . نەو پىشكىنانەى بۇ مىشكى نەخوشەكان كراو پاش مردنىان نەم راستيانە دەسەلىنى . نەم گۇرەنكارىيانە پەيوەندار نىيە بەماوى نەخوشىيەكە .

• گۇرەن لە ناستى و مرگەكان :

لە مىشكى مەوقدا گەلنىك و مرگەر ھەيە ھەريەكەيان فرمانى تاييەتى خۇى ھەيە و گۇرەنكارى لە ژمارەو چالاکى ھەريەكەيان كارىگەرى ناشكرای ھەيە لە دەرگەوتنى ھەندى نىشانەو نەخوشى . بۇ نمونە زۆرېوونى ژمارە و چالاکى و مرگەگانى دۇپامىن و سىرۇتۆنن رۆلى ناشكرای ھەيە لە نەخوشى سكىزوفرىنيا ، لە نەخوشى خەمۇكىدا حالەتە پىچەوانە دەبىتەو . ھەرەو ھا دابەرزىنى ناستى ۵- ھايدروكسى نندۆل نەسىدىك نەسىد لە شەى دەرگە پەتكدا نەگەرى توندوتىژى زياتر دەكات .



● کہ سیتی (کہ سایہ تی) ؛

ھەرىكەت ۋە ئېمىخاۋىم جۈرە كەسىپىنىڭ تايىدە ۋە زۆرۈرى خەلىق  
كەسپىنىڭ ئاساسى (نۇرۇمى) بىلەن ھەيەت نىزىكىدە (۱۵٪) خەلىق خاۋىم  
كەسپىنى ئاساسىن . بۇ نۇمۇنە ئۇۋىدە خاۋىم كەسپىنىڭ ھەيەت زىيەت  
نەگەرى توشۇۋىدىغان ھەيەت بىە نەخۇشى ھەيەت ۋە سەيىت سەيىزۈىد زىيەت توشۇ  
سەيىزۈۋىنىيە دەۋىن ، بىرمان نەچى ۋە تەكە كەسپىنىڭ دەشى خەسەت زىيەت ۋە  
كەسپىنىڭ ھەيەت .

۲- نەو گۇرئانكارىيانەى پىش سەرھە ئدانى نە خوشىيەكە روودمدن: برىتييه نەو  
ھۇكارانەى پىش سەرھە ئدانى نە خوشىيەكە بە ماومىيەك روودمدن ، گرنىگترىنى  
نەو ھۇكارانەش :

### • گورانکاری فیزیایی :

وەگۆبەکارهێنانی دەرمان ( زیاتر له دەرمانێک ههیه دهشی بیهتە هۆی  
 وەدەرکهوتنی هەندئ نیشانه یان تەنانهت نهخۆشی دەرروونی یهکیک لهو دەرمانانه  
 که به شیوهیهکی بهرچاو له لایه ن مینهوه بهکاردههێنری بهمه بهستی خۆقه لهو  
 کردن هه بی دیکسامی سازونه هه ندئ جار ده بیته هۆی سه ره له ئدانی هاله تی  
 سایکۆسس و نه م هاله ته ش په یوه ست نییه به بری مادمی به کارهاتوو واته دهشی  
 بریکی که م نه م هاله ته دروست بکات ) . بهرکهوتن به هه موو جو ره کانیه وه  
 به تاییه تی برینه داری سه ره که خو ئن به ربوونی ناوکاسه ی سه رو بورانه ومو شت  
 بیرچونه وه لیوه یه دایه یی .

سەرھەلدانی ھەندئ ئەخووشی دەبیته ھاندەر بو و مەدرکە وتی ھەندئ نیشانە  
یان تەنانەت ئەخووشی دەروونی ، و مەکو ئەخووشیە درێژ خایە ئەکان (بەرزێ فەشاری  
خوێن، شەکرە ..... ) یان ھەندئ ھالەت کە چارەسەری نییە یان بە زەحمەت  
چارەسەر دەکری (بەرینەوی یەکیک ئە پە ئەکان بە ھۆی روداو مەو یان بە ھۆی  
ئەخووشیەو ، شێر یە نە) دەبیته گۆراتکاری ئە مەزاجی تاک و تووشی خەمۆکی یا

دلەراوگى يا ھەندىٰ حالەتى تىرى دەمكەت .

بەكارھىنانى ھەندىٰ مادە وەكوئە لىكھول (يەكىكە لە پىكھاتەكانى مەى) و  
مادە ھۆشبەرەكان دەبىتە ھەندەر بۇزىاتر توشىبون بە خەمۇكى و دلەراوگى ، لە  
كاتىكدا ھەندىٰ كەس بەكارىدىنن بۇزگارېبون لە خەمۇكى ۱)

• گۇرانكارى كۆمەلەيتى و نابوورى :

وەكوئە دەست دانى يەكىك يا زىاتر لە ئەندامانى خىزان يا ھاورىئەك ،  
جىابونەو، تەلاقدان ھەريەكەيان كارىگەرى ئاشكرائى خۇي ھەيە لەسەر ژيانى  
تاك . ھەروەھا لە دەست دانى سەرۆت و سامان و كار و پىشە ھەمان كارىگەرى ھەيە  
..... ھتد.

نەوۋى تىببىنى دەكرى گۇرانكارى خىزائى بارى نابوورى كارىگەرى گەورەي ھەيە  
بەتايىيەتى كاتىك گۇران بەرمو دابەزىنى ئاستى ژيان بىت وە تىببىنى كراو  
كارىگەرى نەم گۇرانە زىاترە لەوۋى تاك لە ئاستى نزمدا بىژى (واتە نەخۇشپىيە  
دەروونىيەكان لە و كەسانەي گۇرانى خىزائىان بەسەر دى زىاترە وەك لەوانەي لە  
ئاستىكى نزمى نابورىدا دەژىن ) ھەروەھا ھەلەكشان بەرمو ئاستى بەرزىش كارىگەرى  
خۇي ھەيە .

• زەبرى دەروونى :

زەبرى دەروونى بەھەر شىۋەيەك بى دووچارېبون يا بىنن يا بىستنى دىمەنى  
ترسناك يا ئاچار كەردن بۇبەشدارى لە و كەردموانەدا دەبىتە ھۇي زىاتر سەردانى  
پەشىۋىيە دەروونىەكان وەكوئە خەمۇكى و دلەراوگى و زەبرى ( ھەمەى ) دەروونى پاش فشار  
و خىراپ بەكارھىنانى دەرمەمان و پەنابەردنە بەسەرئەلەكھول و مادە  
ھۆشبەرەكان. نەگەرى نەم پەشىۋىيەنە بە پى جۇر و مەوۋى زەبرەكە و  
تايىيە تەندىيەكانى تاك دەگۇرى.

• ھۇكارى رۇشنىرى :

لە و كۆمەلەگەيانەي بەرمو رووى زىاتر لە رۇشنىرىيەك دەبىنەو بەتايىيەي گەر  
لەگەل بىنەما مەعرفى و كەلتورىيەكانى لە و كۆمەلەگەيانەدا جىاوازىبىت لە و رىژمو  
ژمارى نەخۇشپىيە دەروونىيەكان زىاتر دەبىن بەتايىيەتى كاتىك تاك توشى

پاشاگەردانى دەبىئى وئاسىۋى ئاينىدىمى لاروون نىيىسە و دەبىئىتە خامون كۈمەنە رۇشنىبىرمىكى ناتەواو و تىكەنەيەك لە دىدو بۇچوون و مردەگىرى ھىچيان تونىتى مەعرىفى ناشكىنى ، زۇرجار بەدوۋ ناراستەي پىنچەوانە كاردەكەن و تاك توشى كىشمەكىش و تەنگىزى دىروونى دەكەن . رەنگە باشترىن نمونەي نەم حالەتە نەو وولاتانە بىت كەلەلەيەن وولاتىكى تىرومە داگىردەكەرى يان رزگار دەكەرى خامون كەلتورو رۇشنىبىرىكى جىاوازە تاكەكانى نەو وولاتە زىاتر توشى پەشنىوۋە دىرونىەكان دەبن بىنگومان بىرمان نەچى لە ھەمان كاتدا ھۆكەرى تىرىش ھەيە ھەكو توندوتىزى و كوژران و بىرىندارىوون و لە دەستدان كە ھەموۋى لە كاتى جەنگى رزگاردا يان داگىركاردا روودەتات .

#### • كۈچ و نامۇبوون :

نەو ئىكۈلىنەوانەي لە سەر نەو كەسانە كراون كە كۈچيان كىردوۋە وى دىردەخات رىزى نەخۇشىيە دىروونىيەكان چەند ھىندە لە كۈچ كىردەكاندا . لە تونىزىنەۋەيەكدا لەسەر نەو ھاۋولاتيانەي نەروىچ كە كۈچيان كىردوۋە بۇولاتە يەككەرتەكانى نەمەرىكا وى دىردەخات رىزى توشىبون بە سكىزۇفرىنيا دوو ھىندى دانىشتۋانى نەروىچە . ھەروەھا كۈچكەردن دەبىئىتە ھاندەم بۇ سەرھەلدانى نەو نەخۇشىيەنەي تاك نامادەباشى ھەيە بۇيان .

بە لە بەرچاۋگرتنى جىاۋازى بارى كۈمەلەيەتى ھەردوۋ ناۋچەكە تاكو جىاۋازى زۇر بىت نەگەرى توشىبون زىاترە ، ھەروەھا تەمەنى كۈچەركارىگەرى گەۋرى ھەيە لەتۋاناي خۇگو نجاندىن لەگەن ئىنگەي نويدا .

بىرمان نەچى تاكو تاك ماۋەيەكى زىاتر بىمىنىتەۋە رىزى توشىبون روۋلەكەم بوۋنە ، بەمەرجى ھۆكەرى نۆى نەيەتە ئاراو .

۳- ھۆكەرى بەردەۋام بوۋن : بىرىتىيە لەو ھۆكارانەي دەبنە ھۆى بەردەۋامى نەخۇشىيەكە و ھەندى جار خراپىتبوۋنى و سەرھەلدانى حالەتى نۆى .

#### • خۇدى نەخۇشىيەكە :

ھەندىجار دەبىئىتە ھۆى بەردەۋام بوۋنى حالەتەكە يان سەرنانى بۇ حالەتىكى خراپىتر ، بۇ نمونە لە حالەتى تىرس دا تاك بەردەۋام لە دىياردە و شتەكان

دەسلەمىتە ۋە خۇي بەدووردەگىرى بەمەش كاردەمكاتە سەر ئاستى چالاكى  
كۆمەلايەتى ۋە تواناكانى ۋە دواكەۋەتنى كارى رۇژانەي، نەمەش دەبىتە ھۇي نەۋى  
بارى نە خۇشپىيەكە بەرمە خراپىتر بەرىت ۋە ھەندىجار بىيىتە ھۇي سەرھەلدانى گرفت ۋە  
حالىتى نۇي.

### • خىزان ۋە كۆمەلگە؛

رۇلى بەرچاۋيان ھەيە لە چارەسەرگىردن يان بەرمە خراپى بىردىنى بارى نە خۇش،  
لەرىنى گالتە پىكىردن ۋە جىياكىردنەۋە ۋە سىزادان ۋە بەكارھىنانى گەلى رى چارەي ھەلە،  
زۇرجار لە بىرى سوود زىيانى گەۋرى بۇنە خۇش ھەيە ۋە لەبرى چاك بوونەۋە نەك  
تەنھا بارەكە خراپىترەمكا بەلكو دەبىتە ھۇي سەرھەلدانى ھەندى خالىتى تىردەشى  
لە نە خۇشپىيەكە ترسناك تر بىت.

نەۋى جىنى نامازە بۇكىردنە مەرج نىيە ھەر نە خۇشەۋ تەنھا ھۇكارىكى ھەبى  
بەلكو زۇرجار وارنىك دەكەۋى زىاتر لە ھۇكارنىك لە ھەمان نە خۇشدا ھەيە بۇ نمونە  
كەسىكى توشبوۋ بە سىكىزۇفرىنيا دەشى نامادەباشى بۇماۋەيى ھەبى ۋە خاۋمن  
كەسايەتپىيەكى شىزۋىيى بىت ۋە توشى كىشەي ئابوۋرى ۋە كۆمەلايەتى بوۋىيى ۋە بە  
ھەرھۇيەك بىت ناچاربوۋىيى يان ناچاركارابى كۈچ بىكات ۋە ۋەنگە لە خىزان ۋە  
كۆمەلگەيەكى دواكەۋەتودابىت.

بۇيە بوۋى ھۇكارنىك نابىتە بەرىست لە بەردەم بوۋى ھۇكارى تىرداۋ دەبىي  
بەۋوردى لە ھەموو لايەنەكانى نە خۇشپىيەكە بىكۈلىنەۋە ۋە ھەۋكارانەي نەگەرى  
گۇرانيان ھەيە چارەسەريان بىكەين.

به‌شی سییه‌م:

له نیوان جه‌سته و ده‌روندا

## لە نىۋان جەستە و دەروندا

### Between body and psych

مرۇفە لە كۈنەو دەركى بەو كەردووە كە پەيوەندىيەكى ئاشكرا ھەيە لە نىۋان جەستە و دەروندا ، ئەم راسىتىيە رۇڭ بە رۇڭ روونتر و بەر جەستە تر بوو و زانستى دەرونازى لە مرۇدا ئەو پەيوەندىيە روونتر دەسەلنى بە جۇرئەك كەس ناتوانى نكولى لە و راسىتىيە بكات.

ئەم پەيوەندىيە بە ھەردو ئاراستەكە ھەيە واتە نەخۇشىيە جەستەيەكان كاريگەريان ھەيە ئەسەر شەلەژان و نيشانە دەرونيەكان ئەھەمان كاتدا پەشيوە دەرونيەكان دەبنە ھۇي نەخۇشى و نيشانەي جەستەيەكان.

يەكەم : كاريگەرى جەستە ئەسەر دەرون :

ھەندىچار نەخۇشىيە جەستەيەكان دەبىتە ھۇي سەرھەلدانى نەخۇشى دەرونى وەكو ئەو تەكىك دەستىنیشان بىكرىت بەو نەخۇشىيەكى درىزخايەنى ھەيە (نەخۇشى شەكرە ، بەرزى فشارى خوين....) يان نەخۇشىيەكى ھەيە ئەگەرى چاك بوونەو نەخۇشى يان لە دواقۇناغەكانى نەخۇشىيەكەدايە و ئەگەرى چاك بوونەو نەخۇشى ، يان بە ھۇي رووداوى بەرگەوتتەو تووشى ناتەواوى جەستەيى يان تەكىك چوونى جەستەيى ﴿كاتى يان ھەمىشەيى﴾ دەبىت . بىگومان ئەم ھەوالە جگە لە نيشانە جەستەيەكانى تايەت بە بارمەك كۆمەلنى نيشانەي دەرونى ھاوشانى دەبن وەكو دل تەنگى و نەمانى ئارمىزوى كار كەردن و بى ئومىدى و.... كە ھىندە توند و درىزخايەنە كە دەتوانرىت بە شەلەژانىكى دەرونى دەستىنیشان بىكرىت وەكو خەمۇكى يان دلەراوكى....

بۇ نمونە تەكىكى تەمەن ۴۵ سال كاتىك پىنى دەللىن تەنەخۇشى جەلتەي دلە دەبى بە ئاگابىت و پارىزى تەواوبەكەيت و خۇت ماندوو نەكەيت ، ئەم تەكە دەست دەكات بەو نەخۇشى لە دنيا دابرىت و بەرەو تەمەلنى بىروات و ھەمىشە باس لە حالەتى خۇي بىكات و ئۆمەي رۇڭگار بىكات كەبەم گەنجىە چۇن واى بەسەرھات بۇيە دەبىنى پاش ماوۋىيەك كاريگەرىيە دەرونى و كۆمەلەيەكەكانى نەخۇشىيەكە لە خەمۇي نەخۇشەكە زىاتر زىانيان بىنگەياندو.

ھەندى جار نەخۇشىيە جەستەيەكان دەبىتە ھۇي سەرھەلدانى نيشانەي

دمرونى ومكونى نىشانى دىرونىيانهى هاوشانى لىگەن نە خوشى زىادىبون يان كەمبونى ۋەمى چالاكى رۇنىنى پەريزادە ( غەدى دىرومى ) ومكونى دل تەنگى و نەمبونى نارمىزوى كاركردن وكەمى ھۇشپىندان و لاوازى بە ئاگايى و زو ھەلچون و بى نارامى .

دوو ەم : كاريگەرى شەژانە دىرونىيەكان لىسەر جەستە :

۱- شەژانە دىرونىيەكان دەبىتە ھۇى سەرھەلدانى نىشانى جەستەيەكان : بۇ نمونە نىشانى جەستەيەكانى نە خوشى خەمۇكى ومكونى گۇران لى شەھىيەى خواردن ﴿كەم بىون يان زىاد بىون﴾ و تىك چوونى نوستن ﴿كەم بىون يان زىاد بىون﴾ و تىكچوونى سورى مانگانە ..... ھەروەھا نىشانى جەستەيەكانى دلەراوكى ومكونى خىرا لىلدانى دل و بەريزبونى ۋەمى پەستانى خونى و دلتىكەل ھاتن و ھىلنج دان و زوومىزكردن و تىك چوونى سورى مانگانە و .

۲- شەژانە دىرونىيەكان دەبىتە ھۇى سەرھەلدانى نە خوشىيە جەستەيەكان : نە خوشىيە جەستەيەكانى لى نە نجامى شەژانى دىرونىيە ۋە پەيدا دەبىت گەلى زۇن و نىشانەكانيان دىگۇرنت بە پىنى نە و سىستەمى (كۇنەندامى) كە تووش دەبىت و ھەروەھا لى تاكىكە ۋە بۇ تاكىكى تر جىاوازى . نەم كۇمەلە نە خوشىيە پىيان دەلىن نە خوشىيە ساىكۇسۇماتىيەكان . دەتوانىن بلىن ھىچ كۇنەندامىكى لىش نىيە بە دوور بىت لى كاريگەرى بارى دىرونى .

۳- تىكچوونەكانى كۇنەندامى سوران : لى ھەموو كۇنەندامەكانى تر زىاتر نىشانەكانى تىدا بەدى دىكرىت دىارە ھۇى نەمەش دىگەرىتە ۋە بۇنە و پاىە گرنگەى كە دل ھەيەتى لى تاك ھەروەھا كاريگەرى ئاشكرى لى رووى سۇزدارى و مانى ئىيان و مردن لى لايەك و لى لايەكى ترمو ۋەم كۇنەندامە پىش كۇنەندامەكانى تر وەلام دانە ۋەمى ھەيە بۇ گۇرانكارىيە دىرونى و سۇزدارىيەكان . لى و گۇرانكارىيەش ومكونى ھەست كرىن بە ناراز لى ناوچەى دلدا و خىرا لىلدانى دل و دلەكوتى بەريزبونى ۋەمى فشارى خونى يان ھەندىجار نىزم بىونى ۋەمى ، يان نىشانى لاومىيەكانى كە نە نجامى ھەست كرىنە بە نە خوشى يان ناتەواوى لى دلدا ومكونى ھەناسە تەنگى و سەرگىزبىون و لىرزىن .

۴- كۇنەندامى ھەرس : تەنگرە دىرونىيەكان كاريگەرى ئاشكرى ھەيە لىسەر نەم كۇنەندامە ھەر لىنەمانى نارمىزوى خواردن و دل تىكەل ھاتن و سىچوون ورشاندە و ئازارى ئاوسك ، رەنگە بىيتە ھۇى بىرىنى گەدە و دوانزەگرى و ھەوكردى كۇلن و بىرىنى كۇلن .

۵- كۇنەندامى ھەناسە : خىرا ھەناسە دان يان ھەناسەى قول و پىچر و پىچر ھەناسە

بركى «كورتە ھەناسە».

۶- كۈنەندامى جولە: پەيۋەندى نىۋان نە خوشىيەكانى كۈنەندامى جولە و بارى دىرونى جىنى بايەخ و سەرنج راكىشانى گە ئىك لە توئىژمران بوو. بە پىنى ئىكۈلىنە ۋەكان باۋەرىكى زىاتر ھەيە لەمەر پەيۋەندى نىۋان نە ۋووانە بە لام ووردمەكارى نە ۋ پەيۋەندىيە روون نىيە .

۷- كۈنەندامى دەمار: پەيۋەندى نىۋان بارى دىرونى و سەرنىشە و بىخەۋى و سەرنىژبوون و مىروولەكردن ھىندە روونە ھىچ ووتەيەكى ناۋى.

۸- كۈنەندامى زاۋى: نەمىش ۋەك كۈنەندامەكانى تىر بە ھۋى بارى دىرونىيە ۋە گۇرانكارى تىا روولەدات. ھەندى لادانى سىكىسى بىنەمايەكى دىرونى ھەيە و تىك چوونەكانى سۈرى مانگانە كە دەشى زووترىان درەنگىر بىت ھەروەھا بىرى خوين كەمترىان زىاتر دەبى، دەشى سورەكە بە نازار بى. ھەندىجار بارى دىرونىيەكە ھىندە تۈندە دەبىتە ھۋى نەمانى سوورى مانگانە. لە نىرىنەدا دەبىتە ھۋى نەمانى ئارمىزوۋى سىكىسى ، رەپ نەبوون و لە ھەردوۋ رەگەزدا دەشى ھۋىكە بىت بۇ نەزۈكى .

كەۋاتە دەتۋانن بلىن جەستە و دىرون تەۋاۋكەرى يەكن و ھەست بە نازار و ناخوشىيەكانى يەكتر دەكەن ، ھەروەك چۈن لە كاتى شادى و خوشىيەكاندا پىكەۋە سەما دەكەن.



به‌شی چواره‌م:

په‌شیوی مه‌زاج

(Mood disorder)

په شپږمې مهال به په كڼك له نه خوشيېه گرنگه كاني سه ردم داده نريته به هوږي زوري ريزمي توو شوبان له لايه ك و كاريگري به چاوي له سه ر ژيانې تاك له رووي كومه لايه تي و كار كړدن و چالاكي و نه و نه هامة تيبانې له نه خوشيېه ده كه ونه وه له لايه كي تر.

په شپږمې مه زاج کومه نه نه خوشيږي که نه سه رانسره رى جيهان دا هديده " ميژووى مروقايه ته بى نه نه خوشيږي نه بووه . بويه کهم جار هي يوکرات زارووى ( شادى- دهش بينى ) به کارهينا بويه وه سف کردنى تينک چونه دمروونييه کان" پاشان له سالى ( ۱۸۹۹ ) نيمل کرپلن وه سفى حاله ته ( شادى خه موى سايکوسزى ) ( Manic- Depressive Psychosis ) کردووه .

به‌شیوه‌یه‌کی ئاسان ده‌توانین پیناسه‌ی په‌شیوی مه‌زاج بکه‌ین به‌وی که‌تاک هه‌ست به‌دته‌نگی یان شادی ده‌کات و نارمه‌زووی که‌م یان زیاد ده‌بی. واته‌ تاک باری ئاسایی خۆی له‌ده‌ست دمدات ئهم دوو باره‌ گه‌ربه‌ته‌وای درۆی یه‌ک نه‌بن ئه‌وا له‌ زۆربه‌ی نیشه‌انه‌کانیاندا پینچه‌وانه‌ی یه‌ک‌ترن ده‌شی هه‌ردوو حاله‌ته‌ش له‌ یه‌ک که‌سدا رو‌یدات ماوه‌یه‌ک خه‌مۆکی هه‌بی و ماوه‌یه‌کی تر شادی ته‌نانه‌ت ده‌شی له‌ هه‌مان کاتدا نیشه‌انه‌کانی تیکه‌لا بن و له‌ هه‌ریه‌کیکیان هه‌ندێ نیشه‌انه‌ی هه‌بی.

رېژىمى تووشېبون (Prevalence): رېژىمى تووشېبون لىك ژاناندا دوو ھىندى پىساوان دەبىت (لىك پىساواندا ۱۰٪ و لىك ژاناندا ۲۵٪) ھۆكۈمى سىرەمكى نەمەش دىگەرلىتەو بۇ بونى فشارلىكى كۆمەلايەتلىك گەرە لىك سىر ژانان و گۇرۇنكارى ناستى ھۆرمۇن و فشارى دووگىيانى و منالىمون .

خه مۆكى له هه موو ته مه نيكدا روودمات به تاييه تي له نيوان ته مه ني (۲۰-۵) سالي دا "منال" و به سالانچوانيش له م نه خوشيه به دوور نين" زياتر له و كه سانه دا سه ره لدمات كه په يوه ندييه كي لاوازيان به چوارد موروه هيه" له نيوان ژنانيشدا ژناني ته لاق دراو ونيومژن له ژناني تر زياتر توشي خه مۆكى دهين.

پەشئوى دوو جەمسەرى كەمتر روودەدات و نزيكەى لى ۱٪ دەبىت .

## هۆكارەكانى پەشئوى مەزاج: (Causes)

۱- بۇماوۋە: رۇلى بۇماوۋە ئالۋزە و تۈزۈنە وەكان ئاماژە بەوۋە دەكەن كەرىژى تووشبوون بە خەمۇكى لى كەسانى پلى يەكى نەخۇش دا دوو بۇسى ھىندەى كەسانى مۇقىكى تەندروستە. ھەروەھا مائى دووانەى يەك ھىلكە نەگەرى توش بۇونى دوومىيان (۵۰٪) نەگەرى كىكيان نەخۇشەكەى ھەبىت “ نەگەر مائەكان دووانەى دوو ھىلكە بىن نەم گرىمانەى بۇ (۱۰٪ - ۲۵٪) دادەبەزىت. سەبارەت بە پەشئوى مەزاجى دوو جەمسەرى لى كەسوكارى پلى يەكدا (۱۰) ھىندە زىاترە وەك نەكەسانى تر.

نەومى جى تېببىيە نەوانەى ھالەتى خەمۇكىان ھەيە كەسوكارىان زىاتر توشى خەمۇكى دەبن نەك پەشئوى مەزاجى دوو جەمسەر بەلام نەوانەى پەشئوى مەزاجى دوو جەمسەريان ھەيە كەسوكارىان نەگەرى توشبۇنيان بە پەشئوى مەزاجى دوو جەمسەرى و خەمۇكى زىاترە لى كاسانى تر.

ھەندى تۈزۈنەوۋە باس لى رۇلى كرۇمۇسۇمەكان دەكەن لى گواستەنەومى نەم پەشئوى بە تايىەتى كرۇمۇسۇمى ژمارە ۱۱ و ۱۸ ، بەلام ھەندى تۈزۈنەومى تر بە ھەمان نە نجام نەگەشتوون.

۲- ئاستى وەرگىرە دەمارىيەكانى مېشك: نۇرنىپىنفرىن: زىتر لى تۈزۈنەوۋەك باس لى كەمى ئاستى دىكات لى ھالەتى خەمۇكى و زىادبوونى چالاكى نۇرنىپىنفرىن لى شادىدا. بۇيە لى چارەسەردا نەو دەرمانانە بەكاردەھىنرى كە كارىگەرى ھەيە نەسەر ئاستى نەم مادەيە.

سىرۇتۇن: زىاتر لى تۈزۈنەوۋەيەك ئاماژە بە دابەزىنى ئاستى سىرۇتۇن و پىنج ھایدروكسى ئىندۇل نەسىدىك نەسىد (SHIAA) دەكەن بۇيە نەو دەرمانانەى كارىگەريان ھەيە نەسەر ئاستى سىرۇتۇن وەكو (سىرۇتالېن و فلوكستىن و سىتالوپرام و پارۇكستىن) بە چارەسەرىكى گىرگ دادەنرىن بۇ خەمۇكى.

دۇپامىن: رۇلى دۇپامىن لى خەمۇكىدا كەمتر روونە زىاتر لى ھالەتى شادىدا بەزى ئاستى دۇپامىن بەدەرەكەوئىت ھەندى بەلگەى زانىشىش ھەن نەسەر كەمى

ئاستى دۇپامىن ئەخەمۇكىدا.

۱- پەيۋەندىيەكى روون ھەيە ئەنىۋان خەمۇكى ئاستى كۇرتىزۇل : ئەۋانەى خەمۇكىيان ھەيە ئە ۵۰٪يان ئاستى كۇرتىزۇلىيان بەرزە.

۲- ھۇككارى كۇمەلەيەتى و دەروونى ( Psychological and Social Factors ) :

ئەدەست دانى سەرۋەت و سامان و كار و پىشە “ يان ئەدەست دانى يەكىك ئە ئەندامانى خىزان يان ھاورىيەكى خۇشەويست “ جىابونەۋى خىزان و راگۋاستن و ئاۋارە بوون و دەربەدەرى ئەگەرى خەمۇكى ئەماۋى ۶ مانگى ئاينەمدا شەش ھىندە زىياد دەكات.

ئەدەست دانى باۋان پىش تەمەنى ۱۱ سالى ئەگەرى خەمۇكى زىياد دەكات ئە تەمەنى لاۋىتىدا.

بىككارى ھۇككارى توشبۇنە بەگەلىك نەخۇشى “ ئەگەرى توشبۇن بە خەمۇكى ئەكەسى بىكاردا سى ھىندە زىاترە ۋەك ئە مۇقى خاۋەن پىشە .

۱- كەسىتى : ھەرچەندە ھەموو كەسى ئەگەرى توشبۇنى بە خەمۇكى ھەيە “ ھەموو مۇقى تا ئاستىكى دىارى كراۋ بەرگەى كىشەكانى ژيان دەگرىت “ بەلام تىبىنى كراۋ ئە و كەسانەى خاۋەن كەسايەتتەكى ھستىرى يان واسواسىن زىاتر توشى خەمۇكى دەبن ۋەك ئە كەسانى خاۋەن كەسايەتتەكى دژمۇمەل يان پارانۇيد (Antisocial and Paranoid Personality).

۲- ئاتەۋاي ژۇنى پەريزادە ( غودى دەرمقى ) گەر كەم دەربىر نىشانەكانى ھاۋشىۋەى خەمۇكى دەبن و گەر زۇربىت نىشانەكانى ھاۋشىۋەى شادى يان دئەراۋكى دەبىت.

۳- تەمەن : ھەموو تەمەنىك ئەگەرى توشبۇنى ھەيە بە خەمۇكى بەلام تىبىنى كراۋ ئە چەند مانگى دۋاي مەدالېون و تەمەنى ئانۇمىلىدى و بەسالچۈاندا ئەگەرى توشبۇن زىاترە.

نىشانەكانى پەشىۋى مەزاج : ( Sign and Symptoms ) :

خەمۇكى :

۱- تەك ئە زۇربەى كاتدا مەزاجى نىيە يان مەزاجى كەمە “ ئارمۇۋى چالاكى نىيە

يان زۆر بەكمەي بەشدارى چالاکى دەمکات .

۲- ئارمزوى خواردىنى كەم دەبىتەۋە يان ئارمزوى نامىنىت ، كىشى دادبەزىت و ھەندى جار بە پىچەۋانەۋە ئارمزوى خواردىنى زۆردەبىت و كىشى زىادەمکات .

۳- خىشتەي خەۋتنى تىك دەچىت و زۆرجار خەۋى كەم دەبىتەۋە خەۋى لىناكەۋى گەر بخەۋىتىش خىرا خىرا خەبەرى دەبىتەۋە و يان خەۋى ناخۇش دەبىنىت و دەشى پاش نوستنى تەۋاۋىش ۋاھەست بکات كە نەنوستۋە . بە پىچەۋانەشەۋە لە ھەندىكى تىردا ماۋەي خەۋتنى زىاتر دەبىت و سەرماي نوستن بۇ ماۋەي پىۋىست ھەست بە شەكەتى و ئارمزوى زىاتر دەمکات بۇ خەۋ .

۴- لەروۋى جەستەيىۋە زۆرەي كات مات و كەم چالاکە و ھەندى جار جۈلەي زۆر دەبى و لەشۋىنىكىدا نۇقرە ناگرى .

۵- لەروۋى جىنىشەۋە ئارمزوى كارى سىكىسى نامىنى ، سۈرى مانگانەي تىكەدەچى .

۶- نەمانى وورە بۇ كار كىردىنى و زۆۋ ھەست بەماندوۋىيەتى كىردن و خىرا شەكەت بوۋن .

۷- ئۈمە كىردىنى خۇد بەشۋىۋەيەكى نەشۋاۋ و ھەست كىردن بەگوناه وگەرە كىردىنى ھەلەكانى خۇي .

۸- كەم بۈنەۋەي تۋاناي بىر كىردنەۋە و وورىايى و لاۋازى ھۋىپىندان .

۹- زۆركات يان ھەمىشە لايەنى رەشى يان (سەلبى - نەگەتەيى) رووداۋەمکان دەبىنىت ، نەمانى ئۈمىد و ھىۋا بە ئايندە و نا ئۈمىدبوۋن لە چاكبۈنەۋە و لەۋ باۋمەدا دەبىت ھىچ چارەسەرنىك چاكى ناكاتەۋە .

۱۰- ھەرەۋا كەسەكە ئارمزوى مىردن دەمکات و دەشى بىرى خۇكۈشتىنى بەخەيالىدا بىت و ھەۋلى خۇكۈشتن بىدات .

﴿رەزىۋى خۇكۈشتن لەۋ كەسانەي بەدەست فەم نەخۇشەيىۋە دەنالن نىزىكەي﴾

۱۵٪) يە "بەگىشتى لە نىۋان نەۋ كەسانەي كەخۇيان دەكوژن لە (۲۰٪-۷۰٪) خەمۇكىيان ھەيە﴾ بىرمان نەچى لەم رىژانە زىاتر لە نەۋروپا و نەمەرىكاۋە و مەركىراۋە بەلام لاي خۇيان بەھۋى بىتەۋى ساۋمەپى ئاينىۋە تاك كەمتر پەنا بۇ خۇكۈژى دەبات . بىگومان نەم نىشانانە يان ھەندى لەم نىشانانە بەشۋىۋەيەك يا بە شۋىۋەيەكى تىر كاردەكەنە سەرژىۋانى تاك لەروۋى كۆمەلەيەتى و دىروۋنى و كار كىردنەۋە و دەشى شۋىۋازى ژىۋانى تاك بەتەۋاۋى بگۈژى لەمۇۋىكى چۈست و چالاک و خىزمەت بەخەۋە بىيەتە مۇۋىكى سىست و گۆشەگىر و پىشت بەستۋە بەكەسانى تىر .

دەبىيەت ئەۋەش بىز ئۆزىمىزنىڭ ھەندى ئەم نىشانىنى ھەببۇ مانا ئەۋە  
 نىيەت ئەۋەش خەمۇكى ھەيە بەلكى بە يېنى رابەرى دەستىشان كىردىن و نامار كىردى  
 ئەۋەش خەمۇكى ھەيە بەلكى بە يېنى رابەرى دەستىشان كىردىن و نامار كىردى  
 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV-TR) دەپمۇ بەلگىلەنمەكچى بولغان بىراق  
 ئەۋەش خەمۇكى ھەيە بەلكى بە يېنى رابەرى دەستىشان كىردىن و نامار كىردى  
 سەرپەيۋەندى كۆمەلەيتى و تواناى كار كىردىن " ھەروھە ئەم نىشانىنى بەھۇى بەكار  
 ھىنەننى دەرمان يان ئەۋەش خەمۇكى تەمىنەت ۋەكەمى چالاكى رۇنى پەريزادە  
 (Hypothyroidism).

ھەروھە دەبىيەت خەمۇكى ئە ھەندى ئەۋەش خەمۇكى تەمىنەت ۋەكەمى چالاكى رۇنى پەريزادە  
 پار كىنىمۇ ئەم ( ۷۵-۷۰٪ ) خەمۇكى ھەيە ھەروھە زۇرئە ئەۋەش خەمۇكى  
 دەرۋەنە ئەم ئەۋەش خەمۇكى ئەم نىشانىنى خەمۇكى ئەم ئەۋەش خەمۇكى ئەم نىشانىنى  
 دەرۋەنە ئەم ئەۋەش خەمۇكى ئەم نىشانىنى خەمۇكى ئەم ئەۋەش خەمۇكى ئەم نىشانىنى

### نیشانەلەرنى شادىيۋىيە :

- ۱- تەك ھەست بە شادىيۋىيە دەرۋەنە ۋەكەمى چالاكى رۇنى پەريزادە ئەم نىشانىنى خەمۇكى ئەم ئەۋەش خەمۇكى ئەم نىشانىنى
- ۲- تەك زۇرئە ئەم ئەۋەش خەمۇكى ئەم نىشانىنى خەمۇكى ئەم ئەۋەش خەمۇكى ئەم نىشانىنى
- ۳- ئەم ئەۋەش خەمۇكى ئەم نىشانىنى خەمۇكى ئەم ئەۋەش خەمۇكى ئەم نىشانىنى
- ۴- پارەيە ئەم ئەۋەش خەمۇكى ئەم نىشانىنى خەمۇكى ئەم ئەۋەش خەمۇكى ئەم نىشانىنى
- ۵- ئەم ئەۋەش خەمۇكى ئەم نىشانىنى خەمۇكى ئەم ئەۋەش خەمۇكى ئەم نىشانىنى
- ۶- بىر كىرە ئەم ئەۋەش خەمۇكى ئەم نىشانىنى خەمۇكى ئەم ئەۋەش خەمۇكى ئەم نىشانىنى

۷- زور بروای به خوئی دهبی و خوئی له خه لکی پی گرنگترو به تواناتره و هه ندی جار و مکو که سیکی دیندار دمدوی و واخوئی دمرده خات که په یامیکی پینه دهبی خه لکانی تر شوینی بکه ون و هه ندی جار خوئی به پیغه مبهردمزانئ دهشی له وهش زیاتر بروات.

پولین کردنی په شیویه کانی مه زاج :

۱- یه که جه مسهری : نه خوش ته نهها توشی حاله تی خه مۆکی ده بیئت و ده گهر رتته وه باری ناسایی پاش ماوهیه کی تر خه مۆکییه که ی بۆده گهر رتته وه .

• خه مۆکی گه وهره : (Major Depression) نه گهر نه خوشه که پینج یا زیاتر له نیشانه کانی سه رهوی هه بوو.

• دسایمییا : (Dysthymia) جوړیکی خه مۆکی سوکه و نیشانه کانی ده بیئت به لایه نی که مه وه بۆ ماوهی دوو سال بهردموام بیئت و نیشانه کانی ناگاته ناستی خه مۆکی گه وهره . ریزمی توشبون بهم جوړه خه مۆکییه نزیکه ی ( ۶٪ ) و می دوو هینده ی نیر توشی نه م حاله ته دهبی.

۲- دوو جه مسهری : (Bipolar)

• دوو جه مسهری جوړی یه که م : (Bipolar I disorder) له م حاله ته دا مه زاجی نه خوش له نیوان شادی و خه مۆکیدا ده بیئت هه ندی جار توشی خه مۆکی ده بیئت و هه ندی جاری تر توشی شادی ده بیئت “ له نیوانیاندا ماوهیه کیش ناسایی ده بیئت و نیشانه ی نه خوشی تیا به دی نا کرئ . ریزمی توشبوون ۱٪ ه هه ردوو ره گه زو که یه که توشده بن . زو ربه ی کات له سه ره تای بیسته کانی ته مه ندا نیشانه کان سه ره له دمدن .

• دوو جه مسهری جوړی دووم : (Bipolar II Disorder) مه زاجی نه خوش له نیوان خه مۆکی و شادییه کی که مدا ده بیئت و هه ندی جاریش مه زاجی ناساییه ، به وه جیا ده کریتته وه له جوړی یه که م که نه خوش هیچ کاتی ناگاته شادی ته واوه تی . ریزمی توشبوون ۰،۵٪ دهبی و ره گه زی می زیاتر توشده بی وه که له نیر .

• سایکلۆسیمیا : (Cyclothymia) مه زاجی نه خوشه که له نیوان خه مۆکییه کی که م و شادییه کی که مدا ده بیئت ، ریزمی توشبوون ۱٪ ه مینه بریک زیاتر له نیر توشی نه م حاله ته دهبی.

به پیی پولین کردنی جیهانی بۆ نه خوشییه کان (ICD 10 International

Classification for Disease) خەمۇكى دەكرىت بە سى جۇرموۋە ئاسان و  
مامناۋەند و قورس بە پىنى ژمارى ئەو نىشانانەى ھەيەتى بىنگومان ئە كەسىكەۋە  
بۇ كەسىكى تر دەكرىت .

### چارەسەرگەردن (Treatment) :

۱- بەشىكى زۇر ئە ھالەتەكان دەتوانىرت ئە دەرۋى ئەخۇشخانە چارەسەر  
بكرىت ئە رىنى پىندانى دەرمانى تايىەت بە ئەخۇشى خەمۇكى وەكو تۇفرانىل  
و ئەنەفرانىل يان ھلوكستىن و سىتالۇپرام ..... ھتد.

۲- چارەسەرگەردنى دەرۋىنى ئەرنى چارەسازى دەرۋىنىۋە.

۳- چارەسەرگەردنى كۆمەلەيتى ئەرنى تۈنۈمى كۆمەلەيتىۋە .

۴- خەۋاندى ئەخۇش ئە ئەخۇشخانە . چارەسەرگەردنى بەرىنگاكانى سەرۋە ئەگەل  
گەردنى كارى پىنۋىست بۇ ھەر ھالەتەك كەھەيىت .

۵- بەكارھىنانى تەزۋى كارەبا ئەژىر بەنجى گشتىدا “ ھەقتەى دوو بۇسى جار  
بەتايىەتى ئەو كەسانەى كە خەمۇكىيەكەيان تۈندە و نىشانەكانى  
سايكۇسىيان ھەيە و سوود ئە دەرمان وەرناگرن و ھەۋلى خۇكۇشتن دمدەن و  
خواردن ناخۇن . تەزۋى كارەبا بەيەكىك ئە چارەسەر گەنگەكان دادەنرىت و  
رۈژمى كارىگەرى ئە ۲۰٪ زىاتەر ئە بەكارھىنانى دەرمان .

۶- بىنگومان بەكارھىنانى ھەررىنگا چارەيەك بە پىنى تايىە تەندى ھالەتەكەيە و  
بەكارھىنانى زىاتەر ئە رىنگا چارەيەك كارىگەر ترە ئە تەنھا رىنگايەك .

۷- سەبارەت بە شادى دەرمانى دژە سايكۇسس بەكاردەھىنرىت ھەرۋەھا  
دەرمانەكانى جىگىرگەردنى مەزاج و ھەندى دەرمان و رىنگا چارەى تر بە پىنى  
پىنۋىستى ئەخۇشەكە .

۸- بەكارھىنانى دەرمانەكانى جىگىرگەردنى مەزاج وەكو تگىرىتۇل و دىپاكىن .

### ئايىندەى ئەخۇش ( Prognosis) :

خەمۇكى : گەرچارەسەرى گونجاۋيان بۇ بكرىت ئەۋا ( ۵۰٪ ) يان ئەماۋى كەمتر  
ئەسالىكدا چاك دەبنەۋە ئەگەرى سەرھەلدانەۋى ئەخۇشى يەكە بەم شىۋازەيە :

۱- ۱۲۵٪ ھالەتەكەيان سەرھەلدەتەۋە ئەماۋى شەش مانگدا پاش چاك  
بۈنەۋە .

۲- ۳۰٪- ۵۰٪ ھالەتەكەيان سەرھەلدەتەۋە ئەماۋى دوو سالد .



۳- ۷۰٪-۵۰٪ حالت ته که یان سهره لدمداته وه له ماومی پینج سالد.

به شینویه کی گشتی هه تا ماومی نیوان سهره لدا نه وه یه ک و سهره لدا نه وه یه کی تر که م بیت نهوا توندی حالت ته که زیاتر ده بیت و نه خوشه که زیاتر نا نارام ده بیت .

هه تا کو حالت ته که ناسان بیت و نیشانه کانی سایکوسزی له که لدا نه بیت و ماوه یه کی که م بمینیت ته وه نه وه نایندمی نه خوشه که باشتره “ باری خیزانی و هاوکاری هاو ریزیانی و نه ندامانی خیزان کاریگری گه وری هه یه له سهرچاک بوونه و مو سهره لدا نه وه ی نه خوشیه که .

زور به که می رودمات تاکیک ته نهها حالتی شادی هه بیت به لکو زور به ی جار خه مۆکی له که لدا یه گه ر ته نهها حالتی شادیشی هه بیت هه ر به حالتی په شیوی مه زاجی دووجه مسه ری ناوده بریت به به کارهینانی دهرمان له ماوه یی که متر له ۲ مانگدا چا که دهنه وه به لام نه گه ری سهره لدا نه وه ی زوره و ده بی چاره سه ر به کارینی بو ماومی پنیوست و له لایه ن پزیشکه وه کاتی رگرتنی دهرمان دیاری ده کرت .

بەشى پىنچەم:  
سكىزۆفرىنيا

## سكيزوفرينيا

### Schizophrenia

ئەو نەخۇشەيى ئە سەر جەم نەخۇشەيەكانى تر زىاتر گىفتوگۇ ھەلدەگى و تاكو ئىستا دەيەھا پەرتوك ئەمەر ئەم نەخۇشەيە نوسراوۋە زانايان زىاتر ئە بۇچونىكيان ھەيە ئەمەر ئەم نەخۇشەيە. مىژۋى ئەم نەخۇشەيە پى دەچى ھىندەي مىژۋوى مرقاىيەتى كۈن بىت كۈنترىن نوسراو كەباس ئەم نەخۇشەيە بىكات نوسراوۋىكى ھىندىيە مىژۋەكەي بۇ ۱۴۰۰ سال پىش زايىن دەگەرتەوۋ. بەلام بەم شىۋەيەي كە ئىستا ھەيە بۇيەكەم جار زاناى ئەلمانى ئەمىل كىرپن ئە سالى (۱۹۸۶ز) باس ئە كۈمەلىك نەخۇش دەكات كە نىشانەكانيان وەك ئەم حالەتە وایەو ناۋى حالەتەكە دەنى (خەلەفاندىنى پىش وەخت) ، پاشان ئە سالى (۱۹۱۱ز) پزىشكى سويسرى يۈگن بولنەر بۇيەكەم جار زاراۋى سىكيزوفرينيا بەكار دىنى.

سكيزوفرينيا يەكىكە ئە نەخۇشەيە دەرونيەكان كە كۈمەلىك نىشانەي پۈزەتيف و نىگەتيفى ھەيە ، پۈزەتيفەكان وەكو (وۋەم و ھەلۋەسە ) نەگەتيفەكان وەكو (قەسەنەكردن، كەمى چالاكى كۈمەلەيتى ) .

#### ھۆكارى توشبۈون بە سىكيزوفرينيا :

۱- بۇماۋە: نكولى ئەوۋە ناكى كە بۇماۋە بە ھۆكارىكى گىرنگ دادەنرىت ئە نەخۇشەيە دەرونيەكاندا رىژمى ناسايى توشبۈون نىزىكەي ۱٪ دەبىت ، بەلام گەر يەكىك ئە ئەندامانى خىزان ئەم حالەتەي ھەبى ئەگەرى توشبۈونى ئەندامانى ترزىاد دەكات بەلام توشبۈون ھەتى نىە . بۇ نمونە گەر يەكىك ئە باۋان حالەتى سىكيزوفرينياى ھەبى ئەگەرى توشبۈونى مىندالەكانى ئە نىۋان ۱۷٪-۲۰٪ دەبى گەر ھەردوۋ باۋان ھەيان بىت ئەگەرەكە بۇ ۳۰٪ - ۴۰٪ بەرزەبىتەوۋ ، گەر خوشك يان برا ھەبىت ئەگەرەكە بۇ ئەندامانى تر نىزىكەي ۱۴٪ دەبىت ، بۇ دوانەي لىكچوۋ گەر يەكىكيان حالەتەكەي ھەبىت ئەگەرى توشبۈونى دوۋمىيان ئە نىۋان ۴۰٪- ۶۰٪ دەبىت. ئەم رىژانەي سەرموۋە رىژەيەكى جىگىر نىە و بە پى تۈزىنەۋەكان دەگۈرى زىاتر ئە

تونيزينه وهيك هه يه برىك زياتر يان كه متر لهم ريزانه يان به دى كردوووه.

۲- ته مهن: زورى هى حالته كان له ته مهنى هه رزمكاريدا سه ره لدمدن به لام هه ندى جورى سكيزوفرينيا هه يه له ته مهنكى دواتر سه ره لدمدات و نه گهرى روودانىشى له منداليدا نامونيه. له نيزينه دا پيش مينيه روودمدات به بېچه واندى ته نگره كانى مه زاج.

۳- كه سينتى و پىك هاتهى جهسته يى: زياتر له و كه سينتياندا روودمدات كه به وه جيا ده كرينه وه ناو مگين و هه سته و مرن و له رووى كومه لايه تيه وه سستن به لام نه گهرى روودانى له هه موو جورمكاني كه سينتيدا هه يه.

سه بارهت به پىكهاتهى جهسته نه وانى لاوازن و زه عيفن زياتر توشده بن و مك نه وانى خپروقه له ون به لام نه مه ماناى روونه دانى نه م حالته تيه نيه نه وانى جهسته يان پره.

۴- هوكرارى كيمياى ژيانى: گورانكارى له ناستى و مرگرمكاني مى شك ده توانين گرنگترين گورانكاريه كان لهم چهند خالدها كويكه ينه وه.

• به رزبون هوى ناستى دوپامين كه ده بيتته هوى سه ره لدانى نيشانه كانى هه نه وسه و وه هم بويه يه كيك له رېنگه چاره كان به كارهينانى دمرمانى دژسايكوسه كه ده بيتته هوى دابه زينى ناستى لهم و مرگه.

نه وى پالېشتى لهم بو چوونه دمكات نه وويه هه ندى پىكهاته هه يه و هكو (LSD) كه ده بيتته هوى چالاك كردنى دوپامين يان له كارخستنى كارى دمرمانه كانى دژسايكوسس بويه ده بيتته هوى سه ره لدانى هه نه وسه به لام لهم راستيه ناتوانيت راقه ي سه رجه م نيشانه كانى سكيزوفرينيا بكات چونكه گهر زور چالاكى دوپامين راقه ي هه ندى نيشانه بكات نه و هه ندى نيشانه ي تر هه يه به تاييه تى نيگه تيه شه كان ناتوانيت به م راستيه راقه بكريت. چونكه گهر زور چالاكى دوپامين نيشانه موجه به كان بى ت كه واته نيشانه ساليبه كان ده بيتت به كه م چالاكى راقه بكريت واته له كاتيكدا دمرمانه كانى دژسايكوسس دمه دين به نه خوش ده بى حاله كه ي خراپ تر بى ت (مه به ستمان نيشانه ساليبه كانه) به لام ده بينن هه ندى نه خوش چاكده بيتته وه به و دمرمانانه. نه م ش نه و راستيه ده سه لينى هيچ تيورىك

ئاتوانى باقىدى سەرجەم نىشانەكانى سىكىزۇفرىنيا بىكات .بۇيە رۇلى ومىرگەكان تر و  
تىۋىرەكانى تر گرنگى خۇي ھەيە ، رەنگە نەمە راستىيەكى تر بىغاتە روو كە ھىچ  
نە خۇشنىكى سىكىزۇفرىنيا سەرجەم نىشانەكانى نىيە و دەرمانەكانى چارەسەرىش  
سەرجەم نىشانەكان چارەسەر ناكەن.

• زىادبونى چالاكى نۇرنەدرىنالىن .

• سىرۇتۇن : زىادبونى ناستى سىرۇتۇن لە سىكىزۇفرىنياى درىزخايەندا ،  
دابەزىنى ناستى لە ھالەتى پارانۇيد و سىكىزۇفرىنياى كورتخايەن.

• گۇرپانكارى لە ناستى گابا (گاما نەمىنۇبىوتارىك نەسەيد) : لە سەرەتاي  
ھالەتكەدا ناستىكى نزم پاشان بەرزىونەومى ناستەكەي.

• ھەرۈمەھا گۇرپانكارى لە ناستى پرۇستاگلاندىن و ج پرۇتىن و نەسىتايىل كۇلىن و  
فۇسفەتىدىل كۇلىن و فۇسفەتىدىل سىرىن و فۇسفەتىدىل نىسانۇلامىن.

۵- بەروارى لە دايىكبون : نەوانەى لە زىستان و سەرەتاي بەھاردا لەدايك دەبن  
نەگەرى توشىبونىان زىاتەر بە سىكىزۇفرىنيا بەھۈى ھەندى ھەۋكردنى  
قايرەسىيەۋە ۋەكوڧىرەسى كەمى بەرگىرى و نىپىشتيان بار قايرەس .

۶- ناستى بەرگىرى : تىببىنى كراۋە ناستى نىمىيونۇگلوبىنى (جى و نىم و نەى )  
زىاد دەكات لە كەسانى سىكىزۇفرىنيا.

۷- پىكھاتەى مىشك : ھەندى تۈنۈنەۋە نامازە بەۋە دەدەن كە نىشانە  
نەگەتىشەكان پەيۋەندىان بە پوكانەومى ھەندى بەشى مىشكەۋە ھەيە بە  
تايەتى بەشى پىشەۋە سەرۋە مىشك . بە پىنى نەۋ تۈنۈنەۋە نەسەر  
مىشكى نەۋانە كراۋە كە سىكىزۇفرىنيايان ھەيە پاش مردىيان دەرگەۋتۈۋە كە  
قەبارى مىشكىيان بىچۈكتەرە ، زىادبونى قەبارى بۇشايبەكانى مىشك ، لە  
دەستدانى ھەندى خانەى مىشك.

۸- پەيۋەندى خىزانى : پەيۋەندى خىزانى كارىگەرى ناشكراى ھەيە نەسەر  
سەرھەلەدان و ناينەدى سىكىزۇفرىنيا تىببىنى كراۋە نەۋ خىزانانەى ناستىكى  
بەرزىان ھەيە لە دەرۋىرىنى سۇز (زۇر پەخنەگرتن ، زۇرپايەخەدان بە نەخۇش  
رىگەنەدان بە ھىچ نازادىيەك ) نەگەرى سەرھەلەدانەومى سىكىزۇفرىنيا چىۋار

هيندهى ئەو خىزانانە دەبىت كە ئاستىكى نزميان ھەيە لە دەربىرىنى سۆز.

۹- ئاستى ئابوورى: لە وولاتە يەكگرتومكانى ئەمەرىكا تىبىنى كراو ئەوانەى سىكىزۇفرىنيان ھەيە زياتر لە ئاستىكى ئابوورى نزميان ڤەنگە ھۆكارى ئەمەش بۇ ئەو بەگرتەو ئەوانەى ئەمە حالەتەيان ھەيە بەھۆى كارنەكردن و دابرانى كۆمەلەتەو ئاستى ئابورىان دادەبەزى ئەك ھەر لە سەرەتاو ئاستى ئابورىان نزم بىت. بەلام لە هيندستان تىبىنى كراو لە ئاستە بەرزەكاندا سىكىزۇفرىنيا ھەيە.

لە نێوان هەردوو سستى ئەمەرىكى و ئەوروپى برىك جیاوازی هەیه ئە  
پۆلینکردندا بە پشت بەستن بە سستى ئەمەریكى سکیزۆفرینیا دەکرنیت بەم  
جۆرانەوه:

۱- كەتەتۇنيای بە تەختەبوون، ئەم جوړه زياتر بهوہ جیادەگریتهوہ که تاک  
گرفتۍ له بواری جوړه دا هه یه و جه سته ی وک تەختە ی لیدیت، دتوانیت بو  
ماوهمیه کی دريژ له یه ک باردا بمینیتهوه هه ندی جار نه و باره باریکی زور  
ناناسایه یان پیویست ناکات به و جوړه بیت بو نمونه گهر داوا له هه رکه سی  
بکهیت بریک دهستی بهرزکاتهوه بو نهومی لیدانی دلی بگریت پاش نهومی  
کارمکه ت ته و او کرد به بی نهومی به که سه که بلیتتهوه دهستی دادەگریت و  
دهیخاتهوه باری پيشووی به لام گهر که سینک ئەم باری هه بیت پاش ته و او بونی  
کارمکه دهشیت بو ماوهمیه کی دريژ هه ندی جار چەند کازینک له و بارمدا دهستی  
بهیلیتهوه. یان به بی نهومی پیویست بکات ماوهمیه کی زور له سهر پی رادوموستی  
جا شوینه که گونجاو بیت یان نه گونجاو. ئەم باره پیی ده لین به موم بوون  
چونکه که سه که وک مومی لیدیت و دتوانیت له و باری نارمزوو دهکەیت  
په له کانی بوستینیت به بی نهومی به رەنگاریت بکات.

48

مالدا بىت يان ئە دىرمۇ ھەست بە مالىدىنى ناكات.

۲- پارانۇيا (paranoid)؛ ئەم بارمدا نە خۇش زىياتر نىشانەكانى ۋەھمى ھەيە بۇ نمۇنە ۋا دىزانى كەسى يان كەسانىك ھەن دىيانەۋى زىانى پىي بگەيەن يان چاۋدىرى دەكەن دىشى ئەۋ كەسە يان كەسانە كەسە نىكەكانى خۇى بن ، ھەندى جارگومان پەيدا دىكات ئە ھاۋسەرەكەى يان ئە خوشك دايكى بەردەۋام ئە مشتومردايە ئەگەئىان بەۋى داۋىن پىسن ۋ خىانەت دەكەن ، ئە ھەندى بارى تردا خۇى بە كەسىكى گەۋرە دىزانى ھەندىجار بانگەشەى پىغەمبەرايەتى دىكات يان ۋاخۇى دىردەخات ئە ھەۋو ۋارەكانى ژياندا بە توانايە ۋ خۇى بە مامۇستا ، پىزىشك ، پارىزم، سىياسى ..... ھتە دىزانى. جۈرەكانى ۋەھم زۇن دىشى نە خۇش جۇرىك يان زىياترى ھەبىت. دىشى ئەگەئىدا ھەئەسەى بىستنى ھەبىت.

۳- جۇرى نارىك (disorganized type)؛ ئەم بارە بەۋە جىادەكرىتەۋە كە نەگونجاندى ناخاۋتن. نەگونجانى يان نەشىياۋى دىقتار. نەشىياۋى ۋەلام دانەۋى بۇ رۋوداۋەكان (لەكاتى باسكردنى رۋداۋى خۇشدا دىشى دلتەنگ بىت يان ئە كاتى رۋداۋى ناخۇشدا دىشى زىردەخەنە بىگرى).

۴- دىارى نەكراۋ (undifferentiated)؛ نەخۇش بىرى پىۋىست ئە نىشانەى ھەيە تا بلىن سكىزۇفرىنپايە بەلام ئە ھىچ كام ئەۋانەى سەرمۇە ناچى بۇيە ئە ھىچ خانەيەكدا جىيى نابىتەۋە.

۵- سكىزۇفرىنپايە ماۋە (residual)؛ ئەم جۇرەدا نە خۇش نە بەتەۋاۋى چاك بۇتەۋە ، نە نىشانەكانى بەشى ئەۋە دىكات بۋترى سكىزۇفرىنپايە ھەيە . نەخۇش ھەندى نىشانەى ۋەھم يان ھەئەسەى ھەيە بەلام ھەست بە ناناسايى ئەم بارە دىكات ئە دىۋرەدەر دانابرىت دىتوانىت ژيانى خۇى بەسەرىپىت .

نىشانەكانى سكىزۇفرىنپايە ؛

نىشانەكانى سكىزۇفرىنپايە ئە نەخۇشكەۋە بۇ نەخۇشكى تر دەگۋرى بەشۋەيەكى سەرمكى دىتوانىن بلىن كۈمە ئە نىشانەيك ھەيە ئەۋانە ؛

۱- تەنگرەكانى ھزر؛ ئەم گرۋپە بە كۈمە ئە نىشانەيكى زۇر گرنگ دادەنرى بۇ

- ا- ئالۆزی بیرکرندهوه: لیرمدا تاک بیرمکانی تیکه لا و چره، سهرهتای ههیه بهلام کۆتاییهکدی روون نیه ومکو دمرگایهک وایه له پشتهومی هیج نهبی.
- ب- نهبوونی پهیوهندی لهنیوان رستهکاندا: لیرمدا گوینگر له پهیشهکانی نهخوشتیناگات رستهکانی بکهری ههیه بهبی فرمان یان نیهادی ههیه بهبی گوزاره واته پینکاتهی رستهکانی لهرووی ریزمانهوه تهواو نیه.
- ت- پهرتهوازهیی: لهم زاراوهیه کاتیک بهکاردهینری که نهخوشت نهتوانیت پهیوهندیه سادهکانی بیرۆکهیهک پینکهوه بهستی.
- پ- نهگونجان یان پینچهوانه: لهم بارمدا تاک باس له رووداوکی ناخوشت دهکات بهلام لهگه لیدا پیندهکنی یان به پینچهوانهوه.
- ج- وهستانی بیر: لهم بارمدا تاک بیرى دموهستی و ناتوانی بهردموام بیت له قسهکانی و پاش وهستانیک له بابهتیکی نوئی دمویت، لهم باره به خواستی تاک روونادات واته خوئی بهرپرسیارنیه لهم باره ههچهنده ههندیچارهول دمدات راڤههیی بۆ بدۆزیتهوه.
- ح- لادان: دهشی تاک له بیرکرندهویدا له ریزرومی سهرهکی بیرمکانی لابادات بهلام بهبی وهستان.
- خ- لاوازی (ههزاری بیرکرندهوه): لهم بارمدا تاک تهنها باس له چهند بابهتیکی دیاری گراو دهکات و چهندباره و چهندبارهی دهکاتهوه، کال وکرچی به ناومرۆکهکانیاندهوه دیاره.
- د- بیرکرندهومی سهرهتایی: لهم بارمدا تاک ناتوانی راڤههیی پهندهکان بکات تهنها له مانا روکهشهکانی بابهتهکان تیدهگات بۆ نمونه گهر پینی بلیی «ئهومی مالهکدی له شوشه بیت بهرد ناگریته مالی خهکی» له وهلامدا دهلی تاکو تاکو نه شکیت. کاتیک دهلیی مه بهستمکان چیه لهومی «په نجهکانی دهست وهک یهک نیه» دهلی ههندیکیان گه ورمو ههندیکیان بچوک یان ههندیکیان نهستور نهوانی تر باریک.
- ۲- گرفت له پینکاتهی (ناومرۆکی) بیرمکاندا: گرنگترین جیاکهرموه تاک لهو



باومېدايه كه سينك يان كه سانيك هه ن چاوديزي دمكه ن يان ده يانه وي زباني پي بگه يه ن يان بيكوژن ، وهه مي گومان و خيانه ت به رامبه ر به نه نداماني خيزان و هاوسه ركه ي له زوريه ي كاته كاندا وهه مه كان بي مانان و پي كه وه ناگو نجين ده شي له هه ندي حاله تدا وهه مه كان پي كه وه گري بدات و هاوسوزيه ك له نيوان وهه مه كاندا هه بيت . نه بووني وهه م ماناي نه بووني سكي زو فرينيا نيه . گهر وهه مي سستمي واته پي كه وه به ستراو هه بوو به بي بووني هيچ نيشانه يه كي تر ويه بي بووني گرفت له كه سي تي تاكدا حاله ته كه به سكي زو فرينيا دانان ريت به نكو به حاله تي وهه م داده نريت . وهه م باومړني هه له ي چه قبه ستووه كه له دمرومي ژينگه ي تاكه واته كه ساني دمرويه ري هه مان باومړيان نيه و نه و باومړي له گه ل كومه لگه كيدا ناگو نجي .

۲- ته نگرهي دمرك كردن : دمرك كردن دمروازه يه كه بو بير (هزر) ، له م بارمدا تاك هه لوه سه ي ده بيت واته دمرك به هه ندي شت دهكات له ري هه سته كانيه وه به بي بووني شته كان ، بو نمونه گوڼي ستي دهنگ ده بي به بي بووني دهنگ ده شي دهنگه كان به شيومي فرمان بن و نه ركيكي به سهردا بسه پينن خراپ بيت يان باش ، هه تا دهنگه كان هي كه سيكي نزيك و خوشه ويست بيت نه گه ري گوڼرايه لي زياتره هه رچه نده فرمانه كانيش خراپ بن بويه مه ترسي نه ووي هه يه تاك زيان به خوي يان چواردموري بگه يه نيت . له هه ندي باري تردا دهنگه كان شوينكه وته يي دببن و مكو نه ووي ده لين ؛ فلانه كاري كرد ، نه وه تا پنده مكني ، خه ري كه نان ده خوات ، گالته ي پي ده كه كارمكاني به بي نرخ هه لده سه نگينن ..... هتد .

ده شي هه لوه سه ي بينن يان به ركه وتن يان بو نكردن يان تامكردن روبدات به لام به بريكي كه متر هه ر چه نده له په رتوكه زانسته كاندا باس له وه دهكات نه گه ري روداني هه لوه سه ي بينن له سكي زو فرينيا دا زور كه مه به لام نه ووي من تي بينيم كردوو له سهر نه وانه ي نه خوشي سكي زو فرينيا يان هه يه له م جوړه هه لوه سه يه گهر زور نه بيت كه م نيه .

۴- گرفتني مولكداري بيرمكاني : هه ندي تاك له و باومېدايه كه له و بيرانه ي

ھەيەتى ھى خۇي نىيە بەلگە ھى كەسنى تىرمۇلە مىشكىدا چىنراۋە ، يان لەۋ  
باۋمېدايىيە بىرۈيۈچۈنەكانى لە لايىن كەسان و دەزگاكانى راگەياندىنەۋە  
دزراۋە و پەخش دەكرى.

۵- گىرقتى سۆزدارى: تاك بەۋە جىيادەكرىتە كە لە روى كۆمەلەيە تىيەۋە سستەۋ  
جەز بە تىكەلى كۆمەل ناكات و تەنانت پەيۋەندىيەكى سارد لە نيوان پزىشك  
ۋ نەخۇشدا دەبىت پىنچەۋانەى حالەتەكانى تر كە پەيۋەندىيەكى گەرم وگورە .  
لەسەرەتەى حالەتەكەدا نەخۇش زۇرجار ناتوانى ۋەسفى حالەتى سۆزدارى خۇي  
بكات باس لەۋە دەكات لە ھەمان كاتدا ھەمان تاكى خۇشدمۇي ۋ رەقىشى نىيەتى .

ناجىگىرى پەيۋەندى بە دەۋرۈبەرۋە و گۇرپانكارى لەۋ پەيۋەندىيە بە ناراستەى  
پىنچەۋانە بەبى بوۋنى ھۇكارىكى ئاشكرا .  
نەگونجانى سىماكانى روخسارى لەگەل نەۋرئىنگەيەى كە تىنبايە بۇ نمونە دەشى  
لە پرسەدا پىنكەنى يان زەردەخە بكات بەبى بوۋنى ھۇكارىكى روۋن يان لە كەشىكى  
پىر شادىدا ماتەمىنى داىگىرى.

۶- گىرقتى ئىرادە و جۈلە ۋ فرمان: بىگومان بۇ بە نە نجام گەياندىنى ھەركارىك  
پىۋىستمان بە برياردان ھەيە ، يەكىك لە نىشانەكانى سكىزۇفرىنيا نەبوۋنى  
ئىرادەيە ، ۋەكو نەۋمى خويندكارىك چەند سالىك لە تەمەنى خۇي دەفەۋتىنى  
بۇ نەۋمى قۇنغاى شەشى نامادەيى تەۋاۋ كات بەلام خشتەيەكى ۋانە خويندىنى  
خەيالى بۇ خۇي دانائە بە ھىچ جۇرى بۇ پەيرەۋ ناكىرى ، سالى بە سالى بىرگەى  
زىاتىر و زىاتىر بۇۋانە خويندەكەى زىاد دەكات بەلام بى ھودە تالە كۇتايىدا  
بۇت دەردەكەۋى نەخۇشى سكىزۇفرىنياى ھەيە .

جۈرىكى تر لە نەمانى ئىرادە نەخۇش گۆيرايەلى تەۋاۋ نىشان دەدات بۇ  
ھەرفىرمانى كە پىنى بىسپىن ھەرچەندە پىنپاساۋ سەيرىش بىت . يان پىنچەۋانەى  
فرمانەكان كاردەكات پىنى دەلئىن نەگەتىقىزم .

ھەندىجار جەستەى ۋەك مۇمى لىدىت و پىشكەندەتۋانىت بە ئارموزى خۇي چۈن  
بىيەۋىت پەلەكانى راگىرىت . (Waxy flexibility) ھەندىجار نەم رەقبوۋنە  
دەگاتە ئاستى بەستىن پىنى دەلئىن لە ھۇشخۇچوۋن .

هەندىجار ووشەى بىستراو چەندبارە دەكاتەو بەبى ھىچ ھۆيەك بەبى مانددوو  
بوون (echolalia). يان رەقتارى بىستراو چەندبارە دەكاتەو رەقتارى پزىشك  
بىت يان كەسىكى تر. (echopraxia).

۷- ھەندى نىشانەى گشتى: تىكچوونى سىماكانى كەسىتى تاك و دابرنى لە  
كۆمەل و نەتوانىنى بەردەوام بوون لە كاروپشەو گرفت لە پەيوەندى خىزانى و  
توندوتىژى بى ھۆ، رەقتارى نەشیاو و نابەجى كە لەگەل تايپە تەندىيەكانى  
كەسىتى نەودا ناگونجى.

گونەدان بە پاك و خاوينى و خۆرىكخستن (گەر پىاو بىت رىش نەتاشىن بۆ  
مىنە قژ دانەھىنان و خۆجوان نەكردن بۆ ھەردووکیان خۆنەشتن و خۆنەگۆرىن).

نەومى جىنى نامازەيە ھىچ نەخۆشكىك نىە لە ھەمان كاتدا سەرچەم نەم  
نىشانانەى ھەبى بەلام بەھۆى نەومى نەخۆشى سكىزوفرىنيا نەخۆشەكى درىژ  
خايەنە دەشى لە ماومى تەمەنى نەخۆشدا زۆربەى نىشانەكان بەدەربكەون و مەرج  
نىە ھەموو جارى ھەمان نىشانەى ھەبى بەلكو لە جارىكەو بۆ جارىكى تر  
نىشانەكان دەگۆرى رەنگە ھەمان نىشانەى جارى پىشوى ھەبى بە ھەندى نىشانەى  
زىاترموە يان نەمانى ھەندى نىشانەو سەرھەلدانى ھەندىكى تر.

مەرجەكانى دەست نىشان كردن:

بە پىنى مانوھى دەستنىشانكردن و پۆلىنكردنى نەخۆشە دەرونيەكان دەبىت  
تاك نەم مەرجانەى خوارموى ھەبىت تاكو بلىن سكىزوفرىنياى ھەيە

۱- لاينەنى كەم دووان لەمانەى ھەبىت بۆ ماومى مانگىك يان زىاتر:

• ھەلەسە.

• وەھم.

• رەقتارى نەگونجاو يان بەتەختەبوون.

• قەدى نارىك و نەشیاو.

• بوونى نىشانە نەگەتيفەكان وەكو دابرانى كۆمەلايەتى، نەتوانىنى دەبرنى

شادى، ھەژارى (لاوازی) پىكھاتەكانى بىر، ھەژارى (لاوازی) پىكھاتەكانى

ناخاوتن.

تەنھا يەككە ئەوانەي سەرموۋە بەسە گەرۈمەمەكە بازاري بوو يان ھەلۈمەسەكە  
لەو جۈرە بوو كە فرمان بىدات بەسەر تاكدا لە رووي سلوكي يان لە بىرگەرنە وىدا يان  
دوۋ دەنگ يا زياتر ھەبوو پىچەوانەي يەكتەر بوون.

۱- ئەم نىشانانە بە ئاشكرا كار بىكاتە سەر تواناي كار كەردن و پەيۋەندى  
كۈمەلايەتى .

۲- ئەم نىشانانە لايەنى كەم شەش مانگ بىخايەنى گەر بەشۈۋەيەكى لاۋازىش  
بىت.

۳- ھۆكۈرى ئەم نىشانانە نەگەرنىتەۋە بۇ نەخۇشى جەستەيى يان ماددەھۇشەكان.

۴- نىشانەكانى پەشۈۋەي مەزاج يان سىكىزۈي مەزاجى (schizoaffective disorder) جىيا بىكرىتەۋە واتە ئەم دوۋ ھالەتە نەبىت.

تېببىنى؛ گەر ئەم نىشانانە مانگىگ كەمترى خاياند پىنى دەۋترى ساپكۇسى  
كورتخايەن ، گەر لە نىۋان مانگىك بۇشەش مانگى خاياند پىنى دەلەن پەشۈۋەي  
سىكىزۈفرىنىفۇرم ( سىكىزۈي بچوك ) گەر شەش مانگ زياتر بىخايەنەت پىنى دەلەن  
سىكىزۈفرىنىيا .

### چارەسەر كەردن؛

۱- ھەك چۇن لىدوان لەمەر سىكىزۈفرىنىيا كارىكى ئاسان نىە چارەسەر كەردىشى  
نەك كارىكى ئاسان نىە بەلكو كارىكى گرانە پىۋىستى بە ھۆكۈرى پتەۋى نىۋان  
پزىشك و خىزانى نەخۇش و چارەسەزى دەروۋنى و تۈنۈمە كۈمەلايەتى و  
بەريۋەبەرى ھالەت و دەرمانى باش و پزىشكى شارمزا ھەيە .

۱- چارەسەرى رىگىرى؛ بەۋەي رۇھنىنەن و پىكەنەنە ھۆسەرگىرى لە نىۋان كەسانى  
سىكىزۈفرىنىيادا كەم بىكرىتەۋە گەر رۇھانى ھۆسەر رىشى پىكەنەنە بوو  
سەۋۋەردا كەردنى مەداۋىيون .

۲- بەكارەنەنە دەرمان؛ بە تايەتە دەرمانەكانى دەرەساپكۇسىس و ھەندىنجار  
دەرمانەكانى دەرەلەراۋكى و زۇرجار و پىۋىست دەكەت دەرمانەكانى  
جىگىر كەردنى مەزاجىش بەكارەنەنەن . بىرمان نەجى دەبى كەمترىن بىرۈ باشترىن  
جۇر و ناۋبەناۋ بەكارەنەنەن تاكو كەمترىن كارىگەرى لايەلايى روۋىدات.

۲- چارەسەرکردن بە تەزەووی کارەبا: یەکیکی تر لەو چارەسەرەوانە بەکار دەهێنرێ بۆ نه خوشانی سکیزوفرنیا تەزەووی کارەبا یە ، دیارە بەکارهێنانی ئەم رینگە چارەسەرە نە بۆ زیان گەیانندە بە نەخۆش نەبۆ ترساندنیت ( بەداخەووە هەندێ خیزان و کارمەند و پزیشک زۆرجار نەخۆش بەو دەترسینن گەر قەلەنە کار نەکە ی کارەبات بۆ دەکەین گەر وایلی کارەبات بۆ دەکەین ) لە راستیدا کارەبا بۆ پاراستنی سەلامەتی نەخۆش وکەس وکاری بەکار دیت ئەو کاتانە ی نەخۆش مەترسی ئەوێ هەیه زیان بە خۆی یان کەس وکاری بگەیه نیت. سەرەرای بەکارهێنانی دەرمان حالەتەکە ی بەردەوامی هەیه ، ناتوانیت دەرمان بەکار بهێنیت.

لە حالەتی سکیزوفرنیا دا زیاتر بۆ ئەو بارانە بەکار دیت کە هاوشانە ئەگەر خەمکەکی توند ، سکیزوفرنیا ی بە تەختە بوون (catatonia) .

لە زۆربە ی کاتدا بەکارهێنانی تەزەووی کارەبا زیانی کەمترە لە بەکارهێنانی دەرمان بە بریکی زۆر.

۱- چارەسەری دەرمانی: پالپشتی دەرمانی هاوشان ئەگەر راینانە و مو چارەسەری کیمیای دا سودی زۆری هەیه ، بەکارهێنانی چارەسەری دەرمانی چەو قوڵ بۆ ماوی درنژ خایەن دەرکەوتوو لە هەندێ حالەتدا سوودی زۆری هەیه بەلام کاتیکی زۆری دەوێ و پەرە پەکی زۆر و ناتوانیت بۆ سەر جەم نەخۆشەکان پیا دەبکریت. سەبارەت بە شیکردنەوێ دەرمانی ( ناخاوتنی ئازاد ) نەک تەنها سودی نیە بە لکو دەشی زیان بە نەخۆش بگەیه نیت.

۲- کۆمە لگە ی چارەسەری: ئەم بارەدا تاک دەگوێزیت و بە کۆمە لگە یەکی بچوکتەر کە زیاتر لیکتینگە یشتن و هاوکاری و گونجاندن هەبیت. ماویەکی دیاری کراو لەو رینگە نوێیە دەمینیت و وەکو پشویەک وایە لە رینگە گەورەکە ی ئەو ماویەدا هەموو جۆرەکانی چارەسەری بۆ دەکریت بە پێی پێویست پاشان دەگەریت و بە کۆمە لگە .

۳- چارەسەرکردن بە پێشە: ئەم جۆرە چارەسەرە کاریگەری ئاشکرای خۆی هەیه مەبەست ئەم چارەسەرە تەنها پرکردنەوێ کات نیە بە لکو دەبی کارێکی بە

سوود بى و نه خوش بهرهمى كارمكهى بىيىنى تاكو ههست به گرنكى خوى بكات و بىيىته پانهر بؤكارى باشترو چاكتر. بؤ نمونه گهر نه خوش ميينه زياتر بهكارى دهست خوى خهريك دهكات پاشان بهرهمى كارمكهى له پىشانگايه كدا دهرؤشريت. نه خوشى نيرينه زياتر بهكارى باخهوانى و دارتاشى و ئاسنگهريه وه خهريك دهبى. وىنه كىشان و ومرزش و بهشدارى شانؤ بؤ ههردوو رهگهز جؤرىكه له چارهسهر.

۴- چارهسهرى سلوكى و مه عريفى: بؤ راستگردنه وه و هاندانى هه ندى رهمقارى گرنى، بؤ بايه خدان به خوى و خوگونجاندى له گه ن دورويهردا، چارهسهرى مه عريفىش بؤ ريخستنه وى ناخوتن و ريگرتن له پهرته وازيى هزر.

۵- راهىنانه وه: به يه كه م چارهسهر دادرىت بؤ نه خوشانى سكيىزؤفرىنيا شان بهشانى چارهسهرهكانى تر رؤلى كارىگهرى هه يه له گه راندنه وى نه خوش بؤ ناو كؤمهنگه.

#### ماكهكانى سكيىزؤفرىنيا:

۱- له روى كؤمه لايهتى: نهوانهى حالهتى سكيىزؤفرىنيايان هه يه په يوه ندى كؤمه لايه تيان لاوازه ته نانهت پىش سه ره لدانى حاله ته كesh ژماره يهكى كه م هاورىيان هه يه له ژماره ي په نجهى دهستىك تىپهر ناكات له كاتى حاله ته كه دا نه و بره په يوه ندىهش به ره مو لاوازىوون دمروات توشى گؤشه گيرى دهبيت به تاييهتى نهوانهى نيشانهى نيگه تىقيان هه يه.

۲- ته وانه گردنى قؤناغهكانى خوئىندن: سه ره رپاي بونى ئاستى ئاسايى زيرهكى هه ندىنجار سه رو زيرهكى نهوانهى نه خوشى سيكيىزؤفرىنيايان هه يه ناتوانن قؤناغهكانى خوئىندن به سه ركه ووتوى ته واپىكه ن گهر نه خوشيهكه له سه ره تاي ته مه نه وه سه ره نهيدات. (ريژه يهكى زؤر كه ميان نه بيت).

۳- نه توانيى كارگردن: كارگردن به يه كىك له خاله باشه كان دادرىت بؤ ئايندى سكيىزؤفرىنيا به لام برىكى بهرچاويان تواناي كارگردنىيان دادرىت زى گره تىيان دهبى به تاييهتى له كاتى دارمانى نابورىدا ، زؤرجار واپىويست دهكات كارىك بكه ن له خوار ئاستى زيرهكى و به هره مه ندى خويانه وه بيت.

۴- پەيوەندى سىنكىسى؛ لەبەرئەھمى ئەم حالەتە ئەنئەدە لەسەرەتەي  
 ھەرزەكارىيەو ھەرزەندەدات بۇيە نىزىنە بىرىكى بەرچاويان ناچىنە ژىئە  
 ھاوسەريەو مەينەش بىرىكى ديارىيان تەلاق دراون يان ژنى دوومەيان بەسەردا  
 ھاتوۋە چونكە حالەتەكە لە مەيدا بىرىك درەنگەر دەرەكە وىت.

سەرەمراي ئەمانە گەرت ھەيە لە ژىئە سىنكىسىدا بەھۇي لاوازى وسىتى  
 پەيوەندى سۆزدارى ئەلە لايەك و كارىگەرى ئەو دەرمانانەي بۇ چارەسەر  
 بەكاردەھىنرەت ئەلە لايەكەكى ترموۋە.

۱- تاوان؛ ھەرچەندە لاي خەلكى واباۋە ئەوانەي نەخۇشى سىكىزۇفرىنيان ھەيە  
 تاوان زىاتەر دەكەن بەلام راستى زانستى و ئەنجامى تونۇزىنە ھەكەن وانالەيت  
 بەلكو زىاتەر لەتوژىنە ھەيەك نامازە بەدەدات كە رىژمى تاوان ئەنىوان  
 ھەردوۋ گروپ نەخۇش و خەلكى ناسايى يەكسانە بەلام ئەو شونانەي  
 خزمەتگوزارى دىرونى نىيە و بۇچوۋنى خەلكى خراپە لەمەر نەخۇشىيە  
 دىرونىيەكەن ھەرگەرتىنەك ئەنىوان دوۋكەس روۋىدات گەريەكىيان نەخۇشى  
 ھەيەت ھەمىشە بەتاۋانبار تەماشادەكەرى بۇيە گەرزىاتەر ئە  
 بەندىخانەكاندا بىن ھۆكەي تاۋانى زىاتەر نىيە بەلكو نايەكسانى و زۆردارىيە  
 بەرامبەر بە نەخۇشەكان.

۲- مردنى پىشۋەخت؛ بەھۇي خۇكۇشتن ۱۰ سالى يەكەمى دەست  
 نىشانكەرنى نەخۇشىيەكە ۱۰٪ يان خۇي دەكوزىت، خىزان كورى،  
 نەخۇشىيەكانى كۈنەندامى سورپان و ھەۋكەرن و شىرپە نەجە بەھۇي زۆر جگەرە  
 كىشانەو.

۳- ھەژارى؛ بەپنى ھەندى سەرژمىرى سىكىزۇفرىنيا لەچارەكى خوارموى ئابوۋى  
 ھەشت ھىندەي چارەكى سەرەموى ئابوۋرىيە. رەنگە ھۆيەكى نەۋەيەت ئەھەژاردا  
 زىاتەر روۋىدات بەلام بىرمان نەچى ئەوانەي سەرەموش پاش ماۋەيەك ئە  
 نەخۇشىيەكە دىنە چارەكەكانى خوارموى.

۴- ھاۋشانى نەخۇشىيەكانى تر؛ نەگەرى روۋدانى دىلەراۋكى و خەمۇكى و واسواسى  
 زىاتەرە ھەك ئەكەسانى تر.

## ئايىندى نە خوش :

يەككە ئەو پىرسىيارانەي كەسوكارى نە خوش ئە پىزىشكى دىمكەن ئەو مەيە ئايا  
 نە خوشە كەمان چاك دەپىتەو ؟ ئايا ئە ئايىندى چى بە سەر دىت ؟  
 بۆۋەلامى ئەم پىرسىيارە دەتوانىن ئايىندى باش وخراپى نە خوش بەم خىشتەيە  
 ۋەلام بەدەينەو :

ۋ	ئامازمىيە بە ئايىندى باش	ئامازمىيە بە ئايىندى خراپ
۱	ئە كاتىكى درەنگى تەمەندا سەرەلەمدات	ئە سەرەتاي تەمەندا ( سەرەتاي سەرەلەمكارى )
۲	سەرەتايەكى توندا ( ئە ماۋىيەكى كورتدا نىشانەكان دىمەكەون )	سەرەتايەكى ئەسەرخۇ ( پەلە بە پەلە نىشانەكان دىمەكەون )
۳	ئايىنەئەۋ دىمەكەۋىت ( ئە ھەندى كاتدا نىشانەكان دىيارنامىن )	نىشانەكان بەردەۋان
۴	ئە پىش سەرەلەندى نە خوشىيەكە خاۋەن كە سىتەيەكى سەرەكەۋتوۋ گەرم گۈرە ئە روى سۆزدارى و كۆمەلەيەتەۋە.	پىش سەرەلەندى نە خوشىيەكە كە سىتەيەكى لاۋاز ۋە سىتەۋەرو گۈشەگىرە.
۵	ئەبۇنى كە سىكى تر ئە ئەندامانى خىزان كە ھالەتى سىكىزۋەرىنىي ھەبىت.	بىۋونى ھالەتى ھاۋشىيە ئە خىزانەكەدا.
۶	بىۋونى ھۆكارىكى روون ( ئاشكرا ) كە بۆتە ھۆى سەرەلەندى ھالەتەكە.	ئەبۇنى ھۆكارىكى روون ( ئاشكرا ) كە بىيىتە ھۆى سەرەلەندى ھالەتەكە.
۷	بىۋونى نىشانە پۆزەتەفەكان ۋەكو ھەلەسە ۋەھەم.	بىۋونى نىشانە نەگەتەفەكان ئەبۇنى ئىرادە ۋە دابىران ئە كۆمەل ۋە لاۋازى ئاخاۋەن.



۸	پاراستنى پەيۋەندى و ھاسۇۋى كۆمەلەيتى.	لە دەستدانى پەيۋەندى و ھاسۇۋى كۆمەلەيتى.
۹	بوۋنى ھاسۇۋى و پالپىشتى خىزانى	نەبوۋنى نەو ھاسۇۋى و پالپىشتى.
۱۰	زۈو چارەسەرگىزى.	دواخستنى چارەسەر.
۱۱	ومرگرتنى چارەسەرى پىۋىست لە دمرمان و چارەسەرى دمرونى و راھىنانەومى نەخۇش بۇ كۆمەن.	ومرگرتنى چارەسەرىيان تەنھا بايەخدان بە جۇرىك لە چارەسەرىبەبى گوى دانە رىگاكانى تىرى چارەسەر.

بە پىنى توپىزىنە و مەكان لە ۹۰٪ نەخۇشانى سىكىزۇفرىنيا دەتوانن بگەرنەو و بۇ  
ناو كۆمەلگە و ژيانى خۇيان بەسەرىبەرن. ھەندى سەرچاۋى تىر نامازە بەو و دەدات لە  
۵۰٪ يان ھەولنى خۇكوشتن دەمدن بەتايىبەتى لە كاتى خەمۇكى و بوۋنى ھەلۋەسەى  
بىستىن نىزىكەى لە ۱۰٪ يان ھەولەكەيان سەردەمگىرىت.

بەشى شەشەم :

پەشيوي دله راوكي

دله راوكيي گشتي

حاله تي توقين

ترسي كومه لاتي

ترسي تاييه ت

نه گوره فوبيا

واسواسي

پەشيوي پاش زەبەري دەروني

## پەشیۋى دلتەراۋكى

### Anxiety disorder

پۇلن كىرن :

گەلىك پۇلن كىرن ھەيە بۇ ھالەتى دلتەراۋكى ئاسانتىنىيان نەمەى خوارمۇەيە

۱- دلتەراۋكىنى بەردەوام : ھالەتى دلتەراۋكىنى گشتى.

۲- دلتەراۋكىنى ناۋىيەناۋ : نەمىش دەكرىت بە سى جۇرمۇە.

۳- پەيۋەندى نىيە بە بارىكى دىيارى كراۋمۇە : ھالەتى تۇقۇن.

۱- پەيۋەندى دارە بە بارىكى دىيارى كراۋمۇە : ھالەتى ترس ، نەمىش (ترس)

دەكرىت بە سى جۇرمۇە :

• ترسى كۇمە لايەتى.

• ترسى تاييەت يان دىيارى كراۋ يان ترسى سادە.

• نەگۇرمۇۇيا.

ب- نەھەردۇو بارىكە روودەدات : ھالەتى تۇقۇن كەھاۋشانە لەكەل نەگۇرمۇۇيا.

ھەندى سەرچاۋە ھەردۇو ھالەتى ھەمەلى (واسواسى) وزەبرى دەرونى پاش فشار

نەم بەشەدا پۇلن دەكەن.

## دلەراوکی گشتی

### Generalized anxiety disorder

بریتانیە لە ترسیکی نائاسایی کە ناگونجی لە گەل هیج ووروژنەرئیکى دەرەکیدا. نزیكەى ۱۰-۱۵٪ ی ئەوانەى سەردانى پزیشك دەكەن حالەتى دلەراوکیان هەیه ئەوانەى لە نەخۆشخانە دەخەوینرین نزیكەى لە ۱۰٪ یان ئەم حالەتەیان هەیه.

بە پنی نیۆگروشل و دوک نزیكەى ۱۹ ملیۆن هاوالاتی حالەتى دلەراوکیان هەیه، بە پنی هۆقلەر و ستین و هاوړیکانیان زیاتر لە وکەسانەدا روودمەدات کە جگەرەکیشن و لەخوار تەمەنى ۴۵ سالیە و من و جیاپونە تەو و یان تەلاق دراو و ناستی کۆمەلایەتیان نزمە. ریزەى توشبوون نزیكەى لە ۲٪ و مینە زیاتر توشەبى وەك لە نیرینه.

#### نیشانەکانی:

نیشانەکانی دلەراوکی سەرەم کۆنەندامەکانی لەش دەگریتەو بریکى زۆرى ئەو حالەتانەش کە ئەم بەشەدا باس دەکړیت بریکى زۆر لە نیشانەکانیان هاوشیوون بەلام جیاوازی هەیه لە کاتی سەرەلەدان، بری توندی نیشانەکان، چۆنیتی دەستپیکردنی نیشانەکان، ماومى مانەومى نیشانەکان.

کۆنەندامى سوپان: دلەکوئى، خیرالیدانى دل، سنگ نیشە، بەرزبونەومى پەستانى خوین، کۆنەندامى هەناسە: نارهەتە هەناسەدان، هەستکردن بە خنکان، هەناسەکوئى، هەستکردن بە بوونى شتیک لە گەردا، کۆنەندامى هەرس: دەم ووشکبوون، دلتیکەلەقت، دلەسوئى، ژان و پینج لە ریغۆلەکان. نەمانى نارمزووى خواردن، سکچوون، پشانەو.

کۆنەندامى دەمار: میروولەکردن، سەرپوونى دەمارەکان، لەرزین، بێخەوى، رەقبوونى ماسولکەکان، لاوازی گشتى، لەرزینى پیلوى چاو (چاوفرین)، زیادبوونى پەرچەکردارى دەمارەکان لە کاتی پشکیندا.

کۆنەندامى میز: میزەچورکى، زوووزوومیزکردن.

پنست: سوورپونەومى روخسار (بەرزى فشارى خوین) یان کال بونەومى رەنگ

(دابەزىنى فشارى خوين)، ەدەپكەردىنە ەمۇ لاشە بەتايىھەتى ئاۋدەست، گەرم داھاتن يان سارد داھاتن، خوراندن.

چاۋ: كىشەنى بىلىپلەي چاۋ. نىشانە دەرونىيەكان: زووتورەبىۋون، كەمبۇنەۋەي تەككىز كىردن، كەمبۇنەۋەي ھۇشپىندان، بىرچونەۋە، ترسان، بىلە ناگابوون، راجەلەكىن، ەسەت كىردن بىلە گۇرەنى دەۋرە، ەسەت كىردن بىلە گۇرەنى خود، شەلەژان، نەتۋانىنى زالبىۋون بەسەرىپ كىردەۋەدا، جامبوون، ترسان لىۋەۋەي كۈنترۇلى خۇي لەدەست بەدات، ترس لىۋە نەخۇشى دەرونى، ترسان لىۋە مردن، دوۋىارەبۇنەۋەي بىرى تارسەنەك، دوۋرە پەرىزى لىۋە روۋادەكان، گىرەست لىۋە ناخوتىدا تەتەلەكەردن، بىنارامى.

تېبىنى: زۇرگىرەگە پىزىشك كاتىك نەخۇش سەردانى دەكات لىۋە ەالەتەنە جىياكاتەۋە كەدەبىتە ەۋى دلەراۋكى چۈنكە گەلىك نەخۇشى جەستەيى ەيە نىشانەكانى ھاۋشىۋون لەگەل دلەراۋكىدا لەھەمان كاتىدا كاتىك پىزىشكى ەناۋى دلەياۋو نەم نەخۇشە ەالەتەكى ەناۋى يان نەخۇشى جەستەيى نىلە پىۋىست ناكات بە پىشكىنى زىادە پارە بە نەخۇش سەرفە بكات و بەردەۋام ەاتوو چۋى پىبكات لەبرى چاكبۇنەۋە زىاتر توشى دلەراۋكىنى بكات.

گىرەگىرەن ەۋە نەخۇشەلەي بىرىك لە نىشانەكانىيان ھاۋشىۋەي دلەراۋكىن.

۱- كۈنەندەمى سوران: نەخۇشەلەكانى دل (پەقبۇنى دىۋارى دل) و زمانەي دوانەي دل.

۲- كۈنەندەمى ەناسە: رەبىۋ، نەخۇشى درىژخايەنى داخرانى بۇرىلەكانى ەناسە.

۳- كۈنە رەزىنەكان: زۇرى يان كەمى چالاكى پەرىزادە رەزىن (غۇدەي دەپەقى)، دابەزىنى ئاستى شەكر لە خويندا، دابەزىنى ئاستى كالىسىۋوم، نىشانەي كوشىن.

دومرەم: ۋەرمەي پەنكرىاس، ەيۋىكرومۇسايۋوما.

۱- كۈنەندەمى دەمار: پەركەم لە لاجانگە بەشى مىشكەۋە بىنت.

۲- ەۋەكەردن: نەخۇشى سىل، تاي مالتە.

۲- گرفتگی پەيۋەندار بە دەرمان و ماددەھۆشبەرەكان: سەرەتاي وازەينان لە مەي خواردنەو، جەبى خەواندن. ماددەھۆشبەرەكانى تر.

لەبەر ئەم ھۆيانەي سەرمو پەيۋەستە پزىشك بەووردى پرسىياري تەواو لە نەخۆش بىكات و كاتى پەيۋەستى بەداتى تاكو بە ھەلەدا نەچى لە دەستىشانكردنى ھالەتەكەدا ئەمە لە لايەك لە لايەكى تەرمو پزىشك پەيۋەستى بە كاتىكى تەواو تاكو نەخۆش ھىور بىكاتەو سەروشتى ھالەتەكەي بۆ باس بىكات و ھەندى رەنمايى بەداتى تاكو بزانىت چۆن ھەلەكەوت لەگەل ھالەتەكەيدا بىكات.

ھەندى دەرمان ھەيە لە كاتى بەكار ھەيناناندا ھەندى نىشانە دروست دەكەن كە ھاوشىۋەي نىشانەكانى دەرەكەين:

- دەرمانەكانى دژەفشارى خوين و دژە نارىكى لىدان دل.
- دەرمانەكانى بۆرى ھەناسە: دەرمانە كەشەنەرەكانى بۆرى ھەناسە.
- دەرمانەكانى دژە پەركەم يان دژە پاركىنسۇنيزم.
- دەرمانەكانى دژە خەمۇكى، دژە سايكۇسس.
- ھەندى دەرمانى دژەزىندە (نەنتى بايۇتيك)، دەرمانەكانى چارەسەرى نەخۆشى شىر پەنجە. سايروكسىن.

### ھۆكارەكان:

۱- بۆماو: ئەگەر يەكەك لە ئەندامانى خەيزان ئەم ھالەتەي ھەيىت ئەگەرى توشبەوونى ئەندامانى خەيزان بە پەنج ھەندە زىادەكەت. (لە ۱۵٪)، لە دووانەي يەك ھەلەدا گەر يەكەيان ھالەتەكەي ھەبى ئەگەرى توشبەوونى دوو ھەيەن لە ۵۰٪ يە.

۲- پەرومەدەكردنى مندان: بىگومان پەرومەدەكردنى مندان كاريگەرى گەورەي ھەيە لەو ھەي ئەنەندەدا زياتر توشى ھالەتى دەرەكەي بىيىت وەكو نەو ھەي باوان زياتر لە پەيۋەست تەواو چالاكەكانى مندان سەنوردەكەن يان ھەي سۆز و خۆشەويستىەكى بۆ دەرەبەن. پەشەخت لەشەر بىرەنەو.

۳- تىكچەونى ناستى و مەرگەرەكانى مەشك: دابەزىنى ناستى گاما ئەمەنۇ بىوتارىك ئەسەد و سىرۇتۆن ھەروەھا بەرزبەنەو ھەي ناستى نۆرەبەينەفرىن.

۴- زۆر بە کارهینانی قاقو ، گەمى ھىتامىن بى ۱۲ ، نىزم بونەھەمى يان بەرزىونەھەمى ناستى شەكر، تىكچونى لىندانى دى، زۆرچالاكى رۇنىنى پەريزادە، گەم خوينى ، ھەندى ھالەتى تر ۋەم بارمدا دەبى بەشون چارەسەرى نەخۇشەكەدا بگەرىن.

۵- فشار: جافشارى ئابوورى بىت يان كۆمەلەيتى يان سىياسى فشارەكە بە شىوھەكى بەردەوام بىت يان ناوېناو ۋەكوئەھەمى لە ماھى تاقىكرندەھەمدا ژمارەھەكى زۆرى خۇنىكار ھەست بە دلەراوگى دەمكات بە نەمانى ومرتى تاقىكرندەھەمدا دلەراوگىنەكەيان نامىنى.

تىبىنى: ھەندى لە سەرچاھەمدا دلەراوگى دەكەن بە دوو جۆرەھە سود و بى سود (زىان بەخش) دەلىن ھەركاتى دلەراوگى بىتە ھۇى ئەھەمى ھەلىسەت بەكارى سود بە خۇت بگەھەت و ھەولى چارەسەرى كىشەكە بەدەت ئەھەمى بەسودە ھەركاتى ئەھەمى پىنى ھەلدەستەت بى سود بى بە جۆرى دووم ناودەبىرەت بۇ نەمە خۇنىكار گەر ترس و دلەراوگىنەكى وى لىبكات زىاتر بخوينى و خۇى مانەدو بكات بەسودە بەلام دايكىك كورەكەى يان يەكەك لە ئەندامانى خىزانەكەى درەنگ دەگەرىنەھەم بەردەوام بە ناواماندا ھاتوچۇ دەمكات بەبى ئەھەمى ھىج بكات دەلى دەستەم ناچىتە ھىج كارى ئەمەيان جۆرى بى سودە.

### چارەسەر كىردن:

- ۱- دانىشتن لەگەل نەخۇش بۇ روون كىردەھەمى سىروشتى ھالەتەكەى .
- ۲- گەر پىنوىستى كىرد و نەخۇش ھەزى كىرد گىفتوگۇكىردن لەگەل ئەندامانى خىزانەكەى سەبارەت بە ھالەتى نەخۇشەكە .
- ۳- ھەندى رىنەماىى دەرونى ۋەكو ھەناسەدان بە قولى و راھىنانەكانى خۇخاكرندەھەمى فىزى نەخۇش بىرى تاكو زالىت بەسەر ھالەتەكەدا .
- ۴- فىركىردنى نەخۇش بەھەمى پەھىى جوان بەخۇى بلى و ھەندى دىمەنى جوان بىنەتە بەرچاوى خۇى تاكو ھەست بە نارامى بكات .
- ۵- گەر ھەر ھالەتەكى دەرونى تر ۋەكو خەمۇكى ھەبوو بە پىنى پىنوىست چارەسەر بىكرىت .

۶- گران به دواي هەر كيشه يهك يان گرهتنيك كه نه خوش ههيه تي ههولدان بو چاره سهركردني له رني نه خوش خويه وه ، خيزان ، هاوريكاني ، تويزمري كومه لايه تي ، چاره سازي دمروني .

۷- نهو باباته نه ي نه خوش گره تي ههيه به رامبهري ههول بدرت ريزبه ند بگري يه كه يه كه ، پاشان ههولي چاره سهريان بو بدرت ههرينده ي توانيمان كليلي يهك گره تي بكه ينه وهو چاره سهري بكه ين ، نيتر نه خوش فيرده بي گره ته كاني تر خوي چاره سهري دهكات ، پزيشك و چاره سازي دمروني و تويزمري كومه لايه تي دهتوانن هاوكاري بكه ن به پني پنيويست .

۸- به ناگابوون له وه ي نه خوش په نا نه باته به ربه كارهي ناني ماده هوش به رهكان و نهو دمرمانانه ي له سهري راديت و توشي ئالوده بوني دهكات . گهر پنيويستي كرد به كاريهيني دهبي بو ماوه يه كي ديارى كراو به بريكي كه م بيت و ريگه نه دريت نه خوش نهو دمرمانانه بگريته وه به بي پرسی پزيشك .

۹- دمرمانانه كاني دژخه موكي به چاره سهريكي گرنگي دلهره وكي داده نريت و نابيته هوي ئالوده بوني .

۱۰- هه ندي نيشانه ي دلهره وكي ههيه (وهكو دلهره كوتى ، له رزين) گهر نه خوش بيزار بكات دهتوانين دمرماني پنيويستي بو به كاريهين به بي له وه ي توشي ئالوده بوني بكات .

ئاينده ي نه خوش :

گهر ماوه يه كي كورت بي زور به يان چاك ده بنه وه . گهر ماوه ي شش مانگ زياتر بيت پنيويستي به چاره سهري ههيه به زياتر له ريگه يهك ، يهك له پينچيان چاك ده بنه وه و نهواني تر پنيويستيان به چاره سهري دريژخايه ن ههيه .

نهوانه ي ماخولان ، بيري خوكوژي ، نيشانه كاني هسستريا ، بورانه وه يان ههيه ئاينده يان زورباش نيه .



## حالتى تۇقۇن

### Panic disorder

يەككە لە پەشئويە دەرونيەكان ، كە زۇرچارلاي نەخۇش وپزىشكىش بە ھەلە دەستىشان دەكرىت و بە نەخۇشەكى جەستەيى ديارى دەكرىت. دەكرىت بە دوو جۇرمە:

۱- نۇبە تۇقۇن: لەم بارمدا تاك توشى تۇقۇن دەبىت بەبى ھىچ پىشەكەك و لە ماوى ۱۰ خولەكدا نىشانەكان دەگاتە لوتكە و نىشانەكان ماوى ۲۰-۳۰ خولەك دەخايەننى زۇر بە دەگمەن ماوى كاژىرىكى پىندەچىت. رىژمى توشبوون نىكەى لە ۸٪ دەبىت.

نىشانەكانى تۇقۇن:

- ھەناسە تەنگى ، دلەكوتى، خىرا لىدانى دل، نازارى سنگ .
- ھەست بەخكان، نىك بوونەو لە مردن تاك دەلىت ﴿واھەست دەكەم خەرىكە ، دەرم ھەناسەم بۇ نادى، نەلىم ئىستا دلەم دەوستى﴾.
- دەم ووشكبوون ، عەرەكەردنەو.
- لەرزىن و راوەشاندىن.
- ھەستكردن بە گىژى و لاوازي و ھەندىچار بوانەو.
- ھەستكردن بە ھەمى خۇي گۇراوە يان دەوربەر گۇراوە .
- ھەستكردن بە ھەمى خەرىكە كۇنترولى خۇي لە دەست بىدات يان خەرىكە عەقلى لە دەست بىدات.
- سربوون .
- گەرم داھاتىن يان ھەستكردن بە ساردبونەو.

۲- حالتى تۇقۇن : برىتيە لە چەند نۇبەتىكى تۇقۇن ، تاك لە ترسى نەوەدايە نۇبەتى ترى بۇبىت بۇيە رىرموى ژيانى دەگۇرئىت و زىاتر لە مالىدا گۇشەگىر دەبىت ، نەمەش كارىگەرى گەورەى دەبىت لەسەر ژيانى تاك ناتوانىت برەو بە رموتى ژيانى بىدات گەر خويندكار بىت يان ھەرمانبەر يان ھەركاروپىشەيەكى

تري ھەيئەت بەتايىھەتى گەر بىز ئۆي كەسەننى تر لەسەر ئەم بىت ئەوا كاريگەرى  
لەسەر ئۆيىنى ئەوانىش دەيىت. دەشنى ھالەتى تۆتۇن ھاوشان بىت ئەگەن  
ھالەتى ئەگۈرەۋىيا يان بە تەنھا بىت.

ھۆكارى ئەم ھالەتە :

زۆرى چالاكى نۆرنەردىن ئىزچىك و كەمى چالاكى گامان ئەمىن ئۆتارىك ئەسەيد و  
سوود وەرگرتىيان ئەو دەرمانانەي كاريگەريان ھەيە ئەسەر ئاستى سىرۋتۇن  
بەلگەن ئەسەر كاريگەرى ئەم مادانە ئە ھۆكارى ئەم ئەخۇشە.

چارەسەر :

۱- دەرمانى دژەخە مۇكى بەتايىھەتى گرۇپسى تايىھەت بە رىگەر ئە گەراننە ھەي  
سىرۋتۇن .

۲- دەرمانەكانى دژەلەراۋكى بۇ ماۋەيەكى كورت و ئەزىرچاۋدىرى پزىشكدا .

۳- چارەسەرى مەعرىفى و پەۋشى .

## ترسى كۆمەلەيەتى

### Social phobia

برىتتە ئە ترسىكى يان دله راو كىنەكى نە گونجاو تاك ھەستى پىندەمكات كاتىك بەرمو رووى بارىكى كۆمەلەيەتى دەپىتەو ھە ئە لایەن كەسانى ترمو ھاودىرى دەكرى يان رەخنەى لىدەگىرىت.

بە پىنى پەيمانگای نىشتەمانى بۆ تەندروسەتى دەرونى ئە ئەمەرىكا نرىكەى ۲,۷٪ ى دانىشتوانى ئەمەرىكا كە تەمەنىان ئە نىوان ۱۸-۵۴ سالە ترسى كۆمەلەيەتەىان ھەيە، نرىكەى ۵ مىيۇن ھاوالەتى دەمكات. زۆرىەى تويزىنە ھەمەكان نامازە بەو دەمەن ئە مەنەدا زىاتر ھە ئە نىرىنە.

#### ھۆكارى ئەم ھالەتە :

گەلنىك ھۆكارى كۆمەلەيەتى و دەرونى و بايولۇجى كارگەرى ھەيە ئە سەرھەلەدانى ترسى كۆمەلەيەتى بۆنمەنە ئەو باوانەى كە زۆر بايەخ بە مەندالەكانىان دەمەن و بوارى چالاكانىان لىدەمگرن ئە ھەموو كارىكى ژيانىاندا دەست و مەدەمەن بوارى ھەناسە بۆ مەندالەكانىان ناھىلەو ئە گەرى توشبەنى مەندالەكانىان بە ترسى كۆمەلەيەتى زىاترە ئە مەندالانى تر.

بە سەرھەتە ناخۇشى ژيان ئە سەرھەتە تەمەندا كارىگەرى ناشكرای ھەيە ئە سەرناينەدى تاك و سەرھەلەدانى ترسى كۆمەلەيەتى. ھەروھە ھۆكارى بۆماو ھەمەرى روونى ھەيە سەرھەمە ناھەسەنگى ئە ناستى سىرۇتۇن و دۇپامىن و گامما ئەمىنۇ بىوتارىك ئەسەيد. بۆماو ئە دووانەى دوو زەردىنە ئە ۱۵٪ و ئە دووانەى يەك زەردىنە ئە ۲۵٪.

#### نیشانەكانى :

دەشى سەردار بى بۆ ھەندى بارى كۆمەلەيەتى دىبارى كراو يان گشتكىر بى بۆ زۆرىەى بارە كۆمەلەيەتەىەكان و مەو نەومى ناخاوتن ئە نىو كۆمەلەى خەلكىدا ، لىدەوان بۆ ھۆكانى پاگەيانلەن ، چاوپىكەوتنى خەلكى نامۇ، بە خىرەتەكرەنى مىوان، ناخوارەن ئە چىشتەخانەى گشتىدا ، ترسان ئە چوونە ناو دوكانەو بە تەنە

بۇ كېيىنى پۇشاك و پىنداويستى، قىسە كىردىن لەگەن كەسانى بەرپىرسىدا، بۇ نمونە دەشى خوينىدكارىك زۇر زىرەك بىت بەلەم لە پۇلدا بەشدارى وەلامى پرسىيارەكان نەكات چۈنكە ترسى ئەومى ھەيە ھەلە بكات لە و كاتەدا ھەست دەكات ھەناسەى تەنگ دەبى و دلى خىرا لىدەدات و دەمى ووشك دەبى و گەلى نىشانەى تر وای لىدەكات زىرەكى و بەھرى خۇى دەرەخات.

نىشانەكان سەرچەم كۈنەندامەكانى لەش دەگىرتەو.

كۈنەندامى سوران: دلەكوتى، خىرا لىدانى دل، سنگ نىشە.

كۈنەندامى ھەناسە: نارەحەتى ھەناسەدان، ھەستكىردن بە خنكان.

كۈنەندامى ھەرس: دەم ووشكېوون، دلتىكەلھاتن، ژان وپىچ لە ريخۇلەكان.

كۈنەندامى دەمار: مېرولەكىردن و سېوونى دەمارەكان و لەرزىن.

كۈنەندامى مېز: مېزەچورگى، زووزوومېزكىردن.

سەرگىزېوون، بەرچاوپرەشېوون، ترسى لەدەست دانى كۈنترۇل، ترسى مىردن،

گەرم داھاتن.

ھەول دمدات لەو شۈين و چالاكياھە خۇبەدوور بگىرى و بىيانويەك دەمۇزىتەو بۇ

بەشدارى نەكىردن.

چارەسەر:

۱- چارەسەرى سلوكى و مەعرىفى.

۲- تەكنىكى چارەسەر كىردىن دلەراوكى.

۳- راھىنان لەسەر چالاكياھە كۈمەلەتەكان.

۴- بەكارھىنانى دەرمان بۇ ماومىەكى دىارى كراو لە ژىر چاودىرى پزىشكدا.

ماكەكانى نەخۇشەكە:

ترسى كۈمەلەتەتى گەر چارەسەر نەكرى دەبىتە ھۇى سىنوردار كىردىن

چالاكياھەكانى ژىكان وا لەتاك دەكات توشى ھەندى نارەحەتى و گىرفت بىبى

گىرگىرتىنپان نەمانەن:

۱- بەكارھىنانى مەى و مادەھۇشەبەرەكان بۇ زالبىوون بەسەر ھالەتەكەدا بەلەم

سات بە سات خراپتر دەبى و گىرۇدەى زىانەكانى نەم مادانەش دەبى.

۲- بە زەخمەت دەتوانىت ھاورى پەيدا بىكات.

۳- سىنوردارى خوينىدىن يان كارىكرىن ، ھەرگىز تىوانىس راسىتەقىنەى خۇى بەدىرناكەوى بۇيە لى ھىوارى خوينىدىن و كاردا مافى خۇى وىرناگىرى.

۴- بىرى خۇكوزى نىزىكەى ۲۴٪ بىرى خۇكوزىيان ھەيە و لى ۱۲٪ يان ھەولى خۇكوزىيان ھەيە.

۵- زۇرجار ترسى كۇمەلەيەتى ھاوشان دەبىت لىگەل نەخۇشەى دىرونىەكانى تردا بۇ نىمۇنە ۲۰٪- ۲۵٪ يان خەمۇكىان ھەيە و نىزىكەى ۱۲٪ ھالەتى تۇقىنىيان ھەيە و نىزىكەى نىوھىيان ترسى تايەتىان ھەيە و لى ۲۴٪ يان ھالەتى واسواسيان ھەيە . بە شىوھەىكى گىشتى نىزىكەى لى ۸۰٪ يان جگە لى ترسى كۇمەلەيەتى ھالەتىكى دىرونى تىريان ھەيە.

زۇرگىرنگە ترسى كۇمەلەيەتى لى شەرم كىردىن جىياىكەىنەو نەوئىش بەووى شەرم كىردىن كاتىك روودەدات كە پەيەندى بىكەىت بە خەلكىەو بەلام ترس لى و كاتەو تەننەت لى كاتى چاومروانى بۇ پەيەندى كىردىشدا روودەدات، شەرم ھۇكارەكەى دىرونىە بەلام ترس ھۇكارەكەى دىرونى وكىمىاوىشە ، چارەسەرى شەرم بە رىنمىايى دىرونى دەبىت بەلام ترس بە رىنمىايى و دىرمان ، لى ھالەتى شەرمدا تۇقىن روونادات بەلام لى ترسدا رەنگە روویدات.

ناىندەى نەخۇش :

بە بەكارھىنانى دىرمان و چارەسەرى دىرونى لى ۹۰٪ يان چاكەدەنەو. ھالەتىك : كورىكى تەمەن ۲۸ سال، دانىشتىووى شار، خوينىدىن ناوەندى تەواوكرىو، لى يەكەك لى فەرمانىگەكانى مىرىدا كاردەكەت، لى رووى كۇمەلەيەتىەو دابرائىكى ئاشكراى ھەيە ، تەننەت لى ھەنگى ژئەنىانى براكەى بەشدارى نەكرىو، ھەرلەبەر ترس لى تىكەل بوون نەچۇتە زانكۇيان پەيمانگا، گىرفتى سەردەكى نەتوانىنى ھاوسەرگىرىە چونكە ھەست بە ترسىكى گەورە دەكەت لى ھەمى لىگەل مىندا گىفتوگۇ بىكات بە تەنىا ناچىتە ھىچ چىشتخانەىك لى ترسى چاوى خەلكى. پاش چوارمانگ لى رىنمىايى دىرونى و چارەسەرى بە دىرمان ماوھەىك پىش ئىستا چۇتە ژىانى ھاوسەرىەو.

## ترسی تاییه ت ( دیاریکراو ) یان ترسی ساده

### Specific phobia (Simple phobia)

بریتیه له ترسانیکې بی پاساو له شتیکی یان دیاردهیه کی دیاریکراو .رښځی توشېوون نژیکه ی له ۱۱٪ ، نیر زیاتر توشده بیت وک له من به لام ترس له گیانداران له میدا زیاتره .

هوکاری نه م حاله ته :

- ۱- به پنی تیوری شیکاره دمرونی هوکې دهگه ریته وه بو ترسیکی دیاریکراو له نه ستدا به پنی کات خوی دهنونی له هه ستدا به ترسان له شتیکی تر .
- ۲- به پنی تیوری فیرکاری هوکې دهگه ریته وه بو فیرکردن له قوناغه کانی سهره تای ته مه ندا مندا ل فیرده کری له دیارده و شته کانی دموریه ربتسی .
- ۳- بو ماوه له دوانه ی یه ک زمردینه له ۲۵٪ له دوانه ی دوو زمردینه له ۱۱٪ .

جوړه کانی :

- ۱- ترس له گیانداران : مشک ، مار ، سیسک ، کوله ، ..... هتد له قوناغی مندا لیه وه سهره لدمدات .
- ۲- ترس له دیارده سروشته کان : هوره بروسکه ، باران ، لافاو ، زریان ، ..... هتد به هه مان شپوه له مندا لیه وه سهره لدمدات .
- ۳- ترس له شوینی دیاری کراو : بهر زکهرموه ( مصعد ) ، پرد ، شوینی داخراو ، ..... هتد .
- ۴- ترس له خوین - دمزی لیدان : ترس له بینینی خوین یان برینداری یان دمزی لیدان زورچار له گه لیدا ده بوریته وه .
- ۵- جوړه کانی تر : وکو ترس له نه خوشی یان ترس له ومی شتیک نه بی پالی پڼوه بدات .

چاره سهر :

ترسی تاییه ت هه میشه له رنی چاره سهری کرداریه وه ( سلوکی ) موه چاره سهر

دمکریت ، نه ویش به :

- ۱- کهم کردنه ووی ههسته و مری به ووی هیندی هیندی له و شتهی نزیك بکه یته وه که نیی ده ترسی بؤ نمونه گهر له بهرزی ده ترسیت هیندی هیندی و هه رجاری نهومیك بهرتر دروات به هاوکاری یه کیک ، یان گهر له گیانداریک ده ترسی به هه مان شیوه وورده وورده له و گیانداره نزیك ده کریته وه.
- ۲- نوقم کردن : واته راسته وخو و به بی پشه کی بهرمو رووی حاله ته که ده کریته وه بؤ نمونه گهر له مشک ده ترسی ده خریته ژووریکه وه که چهند مشکیکی تیندا بیت، یان گهر له بهرزی ده ترسی ده بریته سه ربانی باله خانه یه کی چهند نهومی.
- ۳- رؤل بینین : هه وئ دمدریت له ری نواندنه وه وای لیکریت ترسه که ی که م بیته وه.

## ئەگۆرەفۇبىيا

### Agoraphobia

مەبەست ئېنى ترسانە ئە شۇنى كراۋە بەلام بۇ ترس ئەم شۇنەنەش بەكاردى

• بازار ۋە سۈپەرماركېت.

• پاس ۋە شەمەندەفەر.

• قەرەبائى.

ھەر شۇنىك كە نەتوانىت بەجى بەيلىرى بەبى ئەۋمى بېيتە جىنى سەرنج

راكىشانى (ھۇشپىدائى) دەۋرىيە ۋە كۆرسى ناۋەپاستى شانۇ. رىژمى توشىبوون

نەزىكە ئە ۲٪ دەبىت ، مى سى ھىندەي نىر توشى دەبىت.

گەر چارەسەر نەكرى رۇژ بەرۇژ خراپتر دەبى تاۋاي ئىدىت زوربەي كات ئەمالدا

دەبى ۋە زور بەكەمى دەچىتە بازار ۋە ژىئانى ناسايى نامىنىت. ئە ھەندى خالەتى

قورسدا ئە مال ناچىتە دەرى گۆشەگىر دەبى چاۋەرنىيە كەي نۇبەكەي بۇبىت.

ئەگۆرەفۇبىيا دەشى ھاۋشان بىت ئەگەل نۇبەي تۇقۇن يان بەبى تۇقۇن بىت. بە

ھەمان شىۋەي خالەتى تۇقۇن چارەسەر دەكرىت دەتوانىن ھاۋسەرەكەي يان يەككە ئە

ئەندامانى خىزان ۋە كويارىدەدەرى چارەساز بەكارىنىن.



## Obsessive compulsive disorder

بریتیه یه سهره‌لدانی حاله‌تیکی دمرونی که هه‌مان بیر ، بۆ‌چوون ، وینه ، چهند باره‌ده‌بیت‌هوه له‌میشمی تاکدا و دنیایه‌له‌هوه‌ی له‌ناخی خۆیدا سهره‌لدمدات نه‌ک له‌دمروه به‌سهریدا بسه‌پینری و هه‌وئی به‌ره‌نگاریونه‌وه‌ی دمدات به‌لام زۆرجار بیهوده‌یه و ناچارده‌بیت شوینی نه‌و بیرو بۆ‌چوانه‌بکه‌ویت و کاتیکی زۆری خۆی به‌و باب‌ه‌تانه‌وه‌ده‌کوژیت . گهر شوین نه‌و بیرانه‌نه‌که‌ویت هه‌ست به‌ناره‌ه‌تی دمکات و وازی لیناهینن دووبارمه‌و چهندباره‌ده‌بیت‌هوه و گهر شوین نه‌و بیرانه‌بکه‌ویت بریک بۆ‌ماوه‌یه‌کی کاتی هه‌ست به‌نارامی دمکات به‌لام کاتیکی زۆری نیده‌گریت و به‌ردموم باب‌ه‌تی بینانتر و سه‌یرتر به‌میشکیدا دیت .

بۆ نمونه ، تاک به‌ردموم به‌بیریدادیت که قسه‌ی ناشرین یان ره‌هتاریکی نه‌شیاو یان کوفر بکات به‌بی هیچ هۆیه‌کی دیار ، یان به‌بیریدا دیت زیان به‌دموریه‌ر بگه‌یه‌نی یا دووبارمه‌کردنه‌وه‌ی ژماردنی ژماره‌کان به‌شیوه‌یه‌کی دیاری کراو ، هه‌ندیجار نه‌م باره‌له‌سنوری بیرکردنه‌وه‌تینه‌رده‌بیت و ده‌چینه‌بواری کرداره‌وه‌وه‌کو دووباره‌وچهند باره‌ده‌ست شتن هه‌ندی جار تاک ماوه‌ی چهند کاتری به‌م کاره‌وه‌خه‌ریک ده‌بی ، سه‌هرم‌رای نه‌وه‌ی دهمانی ده‌ستی پاکه‌ی یان نه‌م کاره‌ی زیاده‌مرویی تیدایه . چهند باره‌کردنه‌وه‌ی قامه‌ت به‌ستن له‌نویژدا ، شه‌وان چهند جاری ده‌ست دمدات له‌دمرگای ژورمه‌که بۆ دنیایا بوون له‌داخستنی سه‌هرم‌رای نه‌وه‌ی دهمانی که دمرگاکه داخراوه . ریک خستنی که‌ل و په‌له‌کانی به‌شیوه‌یه‌کی زۆر وورد و به‌دیقه‌ت که ته‌نها لای تاک و واسواس مانای هه‌یه و لای که‌سانی دموریه‌ری به‌ناناسایی ناو ده‌بریت .

هه‌ندیجار په‌یوه‌ندی نیوان نه‌و بیرانه‌و نه‌و ره‌هتاره‌ی ده‌یکات به‌روونی دیاره‌وکه‌و نه‌وه‌ی گومانی نه‌وه‌ی هه‌یه شته‌کان پیسن بۆیه به‌ردموم ده‌ستی ده‌شوات یان ده‌ست نادات له‌شته‌کانه‌وه‌تاکو پیس نه‌بیت ، یان گومانی له‌باوم‌ری خۆی هه‌یه بۆیه چهنده‌ها جار شایه‌تمان دووباره‌ده‌کاته‌وه و قورنانه‌خوینی و به‌ردموم نویژ

دەكتات تاكو ئىمانى سەلامەت بى، لە ھەندى ھالەتى تىردا ئەم پەيۋەندىيە روون نىيە ۋەكوئەۋى تاك ھەلدەستى بەلەبەركردنى پۇشاكەكانى بەشىۋەيەكى دىيارى كراۋ ۋەدەبى چەند رەقتارىك بىكات پىش ئەبەركردنى پۇشاكەكەى كە ھىچ پەيۋەندىيەك نىيە لەنىۋان ئەۋ رەقتارانە ۋ خۇگۇرىن.

ئەم ھالەتە نىيەكى لە ۰،۵٪ - ۲٪ ى خەلكى توشى دەبن ۋ رىژمى توشبۇنى ئىرومى تارادەيەك يەكسانە. لە ۷۰٪ ى ھالەتەكان پىش تەمەنى ۲۵ سالى روودەمن ۋ لە ۱۵٪ ىان دۋاى تەمەنى ۳۵ سالى.

### ھۆكارى ئەم ھالەتە :

۱- بۇماۋە: بەلام نەك بەۋمانايەى گەر باۋان ئەم ھالەتەيان ھەبوۋ مىندالەكانيان توش دەبن بەلكو لەۋ تىروانىنەۋە كە ئەگەرى توشبۇون زىاد دەكتات بۇ ۲-۷٪. دۋانەى يەك زەردىنە ۵۰٪ - ۸۰٪ ۋ دۋانەى دوو زەردىنە لە ۲۵٪.

۲- پەرومەگرن: پەرومەگرنى مىندال لە سەرشىۋازىكى تايەت بە تايەتەى لە لايەن دايكى ۋاسۋاسەۋە ۋادەكتات ئەگەرى توشبۇون زىاتر بىت.

۳- دابەزىنى ئاستى سىرۋۇتۇن لە مىشكدا دەبىتە ھۇى سەرھەلدانى ئەم ھالەتە بۇيە لە چارەسەردا پىشت بەۋمژادانە دەبەستى كە ئاستى ئەم مادەيە لە مىشكدا زىاد دەكەن.

زۇرگرنگە بۇ پىزىشك كە ئەم ھالەتە لە تەنگەرى دىلەراۋكىنى گىشتى ۋ خەمۇكى ۋ سكىزۋەرنىيا جىباكتەۋە سەرەراى دىنباۋون ئە نەبوۋنى نەخۇشى جەستەى .

### چارەسەر:

۱- ھەۋلىدان بۇ چارەسەر كىردنى ھەرنەخۇشىەك كە ھاۋشان بىت ئەگەلىدا ۋەكو خەمۇكى.

۲- روونكردنەۋى ھۆكار ۋ نىشانەكانى نەخۇشىەكە بۇ تاك ۋ خىزانەكەى كە ئەم ھالەتە جىنى ترس نىيە ۋ چارەسەر دەبىت.

۳- بەكارھىنانى دەرمانى دژە دىلەراۋكى بۇ ماۋەيەكى كورت گەر پىۋىستى كىرد. لەژىر ھىشارى نەخۇش يان كە سو كارى نەخۇش بۇ ماۋى زىاتر ئە پىۋىست بەكار نەھىنرى چۈنگە دەبىتە ھۇى ئالودەبوۋن.

۴- پەيرەۋى كىردنى راھىنانەكانى خۇ خاۋكردنەۋە ۋ تىفروسماندن بە خود تاكو

ژالبيت به سەر ئه و بيرانه دا.

۵- په يرموي كردنسي رينماييه كاني چاره سازي دموونسي و پزيشكي دموونسي كه دمدريت به تاك له كاتي دانويسته كاني چاره سهری دموونيدا.

۶- به كارهيواني دمرمانه كان به بري پنيويست و بو ماوي دياريكراو كه له لايه ن پزيشكه وه دياري دمكرت به كارهيئريت ، له زوربه ي حالته كاندا ۱۶ - ۲۴ هه قته يه گهر پنيويستي كرد بو ماويه كي درنژتريش به كارده هيئريت چونكه نايتته هو ي نالوودهيون.

۷- گرنگترين دمرمان كه به كارده هيئريت دمرمانه كاني دژه خه موكي به تاييه تي نه و گروپه يان كه تاييه تمهنده به كه مكرنده وي گه راننده وي ماددي سيروتونين بو دهماره خانه كان به مەش ناستي سيروتونين به رزده بيتته وه. نمونه ي نه م گروپه ش ومك فلوكستين و سترالين و پاروكستين و سيتالوپرام .... هتد.

ناينده ي تاك :

دوو له سيني حالته كان له ماوي كه متر له سائيدا چاك ده بنه وه به به كارهيواني دمرماني پنيويست و نه واني تر ( يه ك له سي ) حالته كايان چاك ده بي به لام ناوبه ناو نيشانه كانيان سه ره نه دمه داته وه و پنيويستيان به رينمايي و چاره سهری درنژ خايه ن ده بيت.

له ۲۰٪ - ۳۰٪ به ته واوي چاك ده بنه وه.

۴۰٪ - ۵۰٪ چاكبونه وميه كي مامناومند.

۲۰٪ - ۴۰٪ ده بيتته حالته تيكي درنژ خايه ن.

نه و هوكارانه ي ناينده ي تاك خراپ ده كه ن :

۱- بووني واسواسي كرداري.

۲- له ته مه نيكي كه مه وه له منداليه وه يان له سه ره تايي هه رزه كاريه وه ده ست پنيكات.

۳- ماومه كي زور بخايه نيست.

۴- هاوشان بيت له گه ل خه موكي.

۵- واسواسيه كرداريه كه ي بازاړي بيت واته په يوه ندي نه بيت به جوړي واسواسيه هكريه كه وه.

۶- بونی وەھەم یان بەرزەر خاندانی ئاییدیا.

۷- پەشینوی کەسینی وەکو کەسینی واسواسی یان سکیزۆتایپەن.

### پەيامەکان بۆ تاک و خێزان:

- ۱- بە هیچ جۆرنیک پنیویست ناکات بۆ چارەسەری ئەم حالەتە سەردانی کەسانی ناشارەزا بکرنیت کە ناوی خۆیان ناوێ مەلا و شێخ چونکە ئەمە کاری ئەوان نیە و زۆربەى جار لەبەرى چاک کردنەووە حالەتە کە خراپترى دەکەن بە هۆی ئەو شیوازە نا مەرفانەییە بەکاری دینن لە چارەسەردا کە ئە ئاینی پیروزی نیسلام و نەزانستی پزشکی و نە یاسای وولات ریگەى بەم کارەیان داوێ.
- ۲- ئەم حالەتە نەنگى نیە و نابێتە هۆی ئە دەستدانی هوشمەندى.
- ۳- ئەم حالەتە چارەسەرى هەییە و دەتوانریت لەرێى دەرمان و جەلسەى دەرۆنیەووە چارەسەر بکرنیت.
- ۴- تاكو زووتر سەردانی پزشکی بکەیت نەگەرى چاکبونت زۆتر و باشترە.
- ۵- گەر تاکیکی خێزانەکت ئەم بارەى هەبوو دەبێت خۆت بەدوور بگری لە توانج ئێدان و قەسەى ناشرین چونکە بەم کارەت بارەکە خراپتر دەکەیت نەك باشتر ، بەم کارەت وا دەکەیت ئەو کەسە زیاتر نارەحەت بێت .
- ۶- هەول مەدە فشار بخەیتە سەر تاک بۆ زوو چاک بونەووە چونکە ئەوێ ئەو هەستى پێدەکات تۆ ناتوانی بە ئاسانى ئینى تێگەیت هەول بەدە هاورى بێت نەك فشاریکى زیاتر.

## پەشېۋى پاش زەبىرى دەرونى

### Post traumatic stress disorder

ھەموو برىننىك بىنراۋ نىيە :

بەشىۋەيەكى گىشتى دەتۋانېن پىنئاسەى ئەم ھالەتە بىكەين بەھۋى يەكىكە ئە ھالەتەكانى دلەراۋكى ، برىتىيە ئە شلەژانىكى دەروونى يان سۆزدارى تەشەنە دەكات پاش توشبۋونى كەسىك بە رووداۋىكى زەبىراۋى تۈند كە ئە ميانەيدا ھەست بە ترىنىكى زۆر دەكات يان رووداۋىكى ھاشىۋە دەبىنى كە توشى يەكىكى تر دەبىت.

رىژەى توشبۋون :

ئە مىندا ئە ۱۰٪ - ۱۲٪ دەبىت ۋ لەنىردا ۵٪ - ۶٪ دەبىت . ھەموو تەمەنى ئەگەرى توشبۋونى ھەيە بەتايىبەتى ئە لاۋىتىدا .

نېشانەكانى :

۱- دوپارە بۈنەھۋى ۋىنەى رووداۋەكە .

• گەرانندەھۋى بەردەھۋامى رووداۋەكە ئە شىۋەى شالاۋدا بۇسەر بىر (بىرى ھىر شېر) ۋ خەيال كە دەبىتە ھۋى گىرژى ۋ خەمبارى .

• دوپارە بۈنەھۋى خەۋى ناخۇشى پەيۋەندار بە رووداۋەكە .

• ۋا رەقتار كىردن يان ھەست كىردن بەھۋى رووداۋەكە دوپارە دەبىتە ھە . ( ھەست كىردن بەھۋى ئە رووداۋەكە دا دەرى يان بۈنى ھەئەسە يان بە ھەئە راقە كىردنى شتەكانى دەورەدەر بە ۋ ناھارەى كە رووداۋەكە روودەتە ھە .

• گىرژى دەرونى كاتىك بەرەم روۋى شتىك دەبىتە ھە ۋە رووداۋەى بىر دەخاتە ھە .

• گۇرپانكارى فسىۋىلۇجى كاتىك بەرە روۋى شتىك يان ناماژەيەكى دەمەكى يان ناۋەكى دەبىتە ھە كە رووداۋەكى دىننېتە ھە ياد .

۲- خۇبە دوورگىرتن يان خۇلادان : سىان يان زياتر ئەمانەى خوارە ھە

• ھەۋلەدان بۇ خۇبە دوورگىرتن ئە ۋ ھىكر ۋ ھەست ۋ كىفتۇگۇيانەى پەيۋەندىان بە رووداۋەكە ھەيە .

• ھەۋلەدان بۇ خۇبە دوورگىرتن ئە ۋ چالاكى ۋ شۋىن ۋ كەسانەى رووداۋەكەى

دېننه وه ياد.

• نه توانینی وېرھینانه وې به شېکې گرنګې روودا وکھ.

• که مېونه وې نارمزوو و توانای به شاداری کردن له چالاکیه کاندې به شېو مېه کی بهرچاو.

• هه سترګدن به ناموی و دابران له خه لکی.

• ته سکېونه وې لایه نی سۆزداري ﴿ ناتوانیت هه ست به خوشه وېستی بکات ﴾.

• هه سترګدن به ته سکېونه وې خه ونه کانی دواروژ (بی باومې به رامېه ربه وې بتوانیت ژيانی هاوسه ری پېنګېنی ، مندالی بېیت ، ته مهنی ناسای هه بیت).

۲- نیشانه کانی به ناګایي : لایه نی که م دوانی له مانه ی خوارموه هه بیت

• به زه حمت خه و لیکه و تن یان به رد موام بوون له نوشتن.

• گرژی و نۆبه ی هه لچوون.

• گرقتی هوشپندان.

• زیاد مروی له به ناګا بوون.

• زیاد مروی له وه لامدانه وې جهسته یی.

سهره رای نه مانه دهشی ټاک هه ندی نیشانه ی تری هه بیت وک شهمکردن و که مېونه وې چالاکی کۆمه لایه تی و هه ندی ربه قناری نادروست بؤ زالبوون به سهر حاله ته که دا وک په نابردنه بهر جګه رده کینشان و خواردنه وه ، گرفت له هوشپندان و بیرکردنه ومدا ، هه سترګدن به نازار له زوربه ی به شه کانی له شدا به تاییه تی گهر شونینکی له رودا وکدا زیانی پېنګه شت بیت ، دهشی نیشانه کان هاوشان بن له گه ل هه ندی په شېوی دمرونی تردا وکودله راوکی ، خه مۆکی ، ترس ، توفین ....

بؤ نه وې یه کیک دستیشان بکه ین به وې حاله تی ته نگرژی پاش زه بری دمرونی هه یه ده بیت نیشانه کانی کۆمه نه ی ﴿ ۱ + ۲ + ۳ ﴾ لایه نی که م مانګیک بغایه نیت و کاربکاته سهر توانای کارکردن و په یوه ندی کۆمه لایه تی به شېو مېه کی ناشکرا.

هه ندی جار نه و رووداوه ده بیت ته سهره تای سهره لدانی حاله تیکی دمرونی به تاییه تی گهر ټاک ناماده باشی تیدا بیت بؤ نه و حاله ته و هه ندی توئینه وه

نامارژه بهوه دمدن له ماومى شەش مانگى دواى روداوىكى ترسناك يان ناخوش  
نهگهري خەموكى به شەش هينده و سكيژوفرينيا به سى هينده زياددهكات.

### جوړهكان :

- ۱- كور تخايه يان : گهر نيشانه كان كه متر له سى مانگى خاياند.
- ۲- دريژ خايه يان : گهر نيشانه كان زياتر له سى مانگى خاياند.
- ۳- دواكه وتوو : گهر سهره لدانى نيشانه كان پاش شەش مانگ يان زياتر بيت.

كين نهوانه ي نهگهري توشبونيان ههيه ؟

- ۱- هەر كه سينك توندوتيزي بهرامبه ر بكرت.
- ۲- قوربانيانى توندوتيزي خيژانى.
- ۳- نهوانه ي دهستدرنژى سينكيان دهكرتته سهر.
- ۴- نهوانه ي توشى فراندن دېسن بهرمورووى دهست درنژى جهسته ي يان سينكى  
دهبنهوه.

۵- قوربانيانى روداوى ريويان ، تهقينهوه ، ناگر كه وتنهوه ، كردارى تيرورستى .

۶- قوربانيانى رووداوه سروسىتيه كان و كو بومه له رزه «زەمەين له رزه» ، لافاو ،  
بوركان .

۷- نهو سهر يازانه ي نه جهنگدا به شدارى دهكهن .

۸- نهوانه ي دهستنيشان دهكرن بهر موى نه خوشيه كي مهتر سيداريان ههيه يان  
پنويستيان به نه شتهر گهريه كي گهوه ههيه .

۹- له دهستداني كه سوکار به تاييه تي كه سوکارى پلهيه ك .

۱۰- له دهستداني مال و دارايى و پيشه .

مەرج نيه هەر كه سينك يه كيك يان زياتر له روداوانه ي به سهردا هات يان بينى  
دووچارى ته نگرژى پاش زهبرى دمرونى بينت ، وهك و وتمان مينه نزيكه ي له ۱۰٪ و  
نيرينه ش نزيكه ي له ۵٪ واته مى دوو هينده ي نير نه گه رتوشبوونى ههيه به لام  
هه ندى هوکاره دن وادمه كن تاك نه گهري توشبوونى زياتر بيت نهوانه :

۱- روداوه كه زورتونديو به هينز بيت.

۲- روداوه كه ماوهيه كي زور بخايه نيت.

۳- بېشتر تەنگرە يان پەشيوى دىموى ھەبىيت.

۴- نەبوونى پاپېشتى خىزانى يان ھاورىنى نزيك كە ھاوکارى بىكات.

۵- نەندامىكى تىرى خىزانەكە ھالەتى پەشيوى پاش زەبرى دىموى ھەبىيت.

۶- نەندامىكى تىرى خىزانەكە ھالەتى خەمۇكى ھەبىيت.

ھەندى ھۆكارى تر ھەن وا دەكەن ھالەتەكە خراپتر بىيت

گرنگرتىنيان:

• گەر رووداۋەكە كوتوپر وچاۋمىروان نەكراۋىيت.

• گەر رووداۋەكە بۇ ماۋىيەكى درىژ بەردىمىۋام بىيت.

• كەۋتەنە ناۋ رووداۋەكە ۋەكو گەمارۋىيەك بىيت و نەتوانىت لىنى رىزگار بىيت.

• دەستكردى مەۋق بىيت و ھەر ھەشە بىيت لەسەر ژيان و تەندىروستى.

• قوربانى زۆرى لىيىكەۋىتەۋمو لە نىۋانىاندا مىندالىشى تىدابىيت.

• بىيىتە ھۆى شىۋاۋى جەستە و كەمىنەندام بوون ۋەك لە دەستدانى دەست ، قاچ ،

چاۋ....

نايا كاميان كارىگەرى زىياترە نەو رووداۋانەى دەستكردى مەۋقنى يان سىروشتى؟

بەلى ۋەك ۋوتەمان رووداۋەكان دوو جۇن كارىگەرى نەو رووداۋانەى دەستكردى

مەۋقنى زۆر زىياترە لە رووداۋە سىروشتىيەكان بەھۆى نەۋى رووداۋە سىروشتىيەكان تاك

بەۋە سەبورى و ئارامى خۇى دىداتەۋە كە دەستەلاتى نىيە و كارى خواۋەندە و بەرامبەر

كارى خوا ھىچى پىنناگرى و كەمىتر ھەست بە شەرمەزى دىمىكات و كەمىتر لۇمە دەكرى

لە لايەن كەسانى تىرمەۋە نەمە ۋاى لىدىمىكات پاپېشتى زىياتر بىيت و كەسانىكى زۆر

دەنەۋاىي بىكەن.

بەلام رووداۋەكانى دەستى مەۋق بە ھىندەى نەۋانەى دەنەۋاىي دەكەن ھەمان

ژمارە يان زىياتر لۇمەى دەكەن نەى نەتەدەتۋانى ۋابىكەى ؟ گەر وات نەكرىايە ؟ نەى

نەت تۋانى ھالانە شت بىكەى ؟ نەم رىستانە لەبرى نەۋى بىرىنى سارىژ بىكەىن

زامەكانى قولىتر دەكەن و توشى بىرىنى دوۋەمى دەكەن كە كارىگەرى دىموى نە

بىرىنەكانى رووداۋەكە كەمىتر نىيە . سەرمەزى بىرى تۈلە سەندەۋە كە كاتىكى باش



دەنگریت وا ئەتاك دەكات نىستای بە روونی نەبىنیت و بریارەكانى دروست نەبى.

كاميان كاریگەرترە يەك روداو يان چەند روداوينك؟

نەوێ ناشرىكرايە يەك روداو دەشى بىيتە هۆي پەشيوى پاش زەبرى دىرونى بەلام چەند روداوينك دەبىتە پەشيوى ئالۆزى پاش زەبرى دىرونى ، زوربەى حائەتەكانى پەشيوى پاش زەبرى دىرونى لە ماوێ كەمتر لە شەش مانگدا چاك دەبنەو بەلام ئەوانەى توشى پەشيوى ئالۆزى پاش زەبرى دىرونى دەبن ماوێ چەند سالىكيان دىوێ بۆ چاكبۆنەو.

رێژەى ئەوانەى توشى پەشيوى پاش زەبرى دىرونى بە پىنى جۆرى روداو كە:

بىنگومان قوربانيانى روداو جياجياكان بە هەمان رێژە توشى پەشيوى پاش زەبرى دىرونى نابى ئەمەى خوارمەو هەندى رێژەى :

۱- ئە سەدا دووى قوربانيانى هەر رووداوينك.

۲- ئە ۳۰٪ قوربانيانى چەنگى قىتنام.

۳- ئە ۶۵٪ قوربانيانى دەستدرىژى گەر سىكىسى نەبىت.

۴- ئە ۸۴٪ ئە و ژنانەى ئە شىلتەرمكاندا توشى توندوتىژى دەبن.

۵- ئە ۶۰٪ ئەوانەى دەفرىنرىن.

چارەسەر:

جەلسەى دىرونى: بە يەكێك لەرێگە چارە گرێگەكان دادەنرىت بە پەيرمە كردنى رێنمايەكانى چارەسازى دىرونى برىكى بەرچاو ئەنە خوشەكان سوودمەند دەبن.

۱- بەكارهينانى دىرمان: بە تايبەتى ئەو دىرمانانەى كاريگەريان لەسەر مادەى سىرۆتۆن هەيە . هەر وەها بۆ ماوێ يەك كورت دەتوانى دىرمانەكانى دژمەلەراوێكى بەكارهينى و ئەهەندى حائەتدا پىويستمان بە حەبى پرۆپرانۆلۆل ، دژسايكۆسس دەبى. بىنگومان بىر و جۆرى دىرمان و ماوێ بەكارهينانى ئە لايەن پزىشكەو ديارى دەكرىت.

ماكەكانى:

گەر چارەسەر نەكرى دەشى تەك توشى خەمۆكى ، خراپ بەكارهينانى دىرمان و مادەهۆشەكان، بىرى خۆكۆزى و ئەگەرى خۆكۆشتن بىي.

نایندی تاک :

چاکبونه و نایندمییه کی گشتیه نهک تاک و ته را . زوریه یان به ته وای  
چاکده بنه و مو دمشی بریکی که میان حاله ته که یان بیتنه درنژخایه ن و پیوستیان به  
چاره سه رو چاودیری درنژخایه ن بیت.

به شی حه و ته م :  
تیکچونی که سیّتی

## تيكچونى كەسىتى

### Personality disorders

زۆرگات گوى بىستى ئەو دەبىن كەسىك كەسىتى بە ھىزە و يەكىكى تر لاوازە، كەسىك زۆر عاتقىيە و يەكىكى تر دىرېق، يەكىك زۆر كراوھ يە و يەكىكى تر زۆر ووشك، نە مانە و گەلى تاييە تەندى تر كە لە كەسىتى تاكدا ھەيە.

تېيىنى:

۱- باسكردن لەم بابەتە ماناي ئەو نىە ھەركەسىكمان دى بىرىك لەم نىشانانەي ھەبو و اتە تىكچونى كەسىتى ھەيە.

۲- مەرج نىە تاك ھەموو تاييە تەندىيەكانى جۇرىكى ھەبىت دەشى نىشانەي دوو جۇر كەسىتى يان زياترى ھەبىت بەبى ئەومى پىناسەي تىكچونى كەسىتى بەسەردا بەسەپىت.

۳- مەرجە تىكچونى كەسىتى پىش تەمەنى ۱۸ سالى دەست پىنككات و تاك لە كاتى دەست نىشانكردندا دەبى تەمەنى لە ۱۸ زياتر پىت.

۴- بۇ دەست نىشانكردنى ھەر جۇرىك دەبى تاك كۆمەلىك نىشانەي ھەبىت لەم باسەدا بە گونجاوم نەزانى دىارى بىكەم.

۵- بە شىنەمەكى گىشتى نىكەي لە ۱۰٪ ي خەلكى جۇرىك لەم كەسىتتەنەيان ھەيە، واتە لە ۹۰٪ ي ھاۋلاتيان ئاسايىن و ھىچ كام لەم كەسىتتەنەيان نىە.

۶- لەرنى زانىنى كەسىتتەو دەتوانىت ھاۋسەرى گونجاۋ بۇ خۇت ھەبىزىرەيت چۈنكە ھەندى جۇر كەسىتى ھەيە ھەرگىز پىكەو نايانكرىت بۇيە دەتوانىت خۇت بەدوور بىگرەيت نىيان بۇ ئەومى ژيانى خۇت و ئەۋىش نەكەيتە دۆزەخ.

۷- لەرنى زانىنى كەسىتى تاكەو دەتوانىن جۇرى پىشەي گونجاۋ بۇ دىارى بىكەين چۈنكە ھەندى كەسىتى لە ھەندى كاردى سەركەوتوۋە لە ھەندى كارى تردا ناتوانىت بەرئەمى بەرئەت.

۸- ژيان نەگەل ئەوانەي تىكچونى كەسىتتەن ھەيە كارىكى ئاسان نىە لە ھەمان كاتدا مەھال نىە گەرەتوانىن چارەسەرى پىۋىستى بۇ بىكەين و بىرىك نىزانانە

له گه ئیدا هه ئسوكه وت بكه ين.

پۆلنكردنى تىكچونى كه سىتى

تىكچونى كه سىتى پۆلن دهكرىت بۆسى گروپى سهرهكى :

۱- كۆمه ئه ي گوماناوى :

• تىكچونى كه سىتى گوماناوى.

• تىكچونى كه سىتى شىزى.

• تىكچونى كه سىتى شىزى بچوك.

۲- كۆمه ئه ي سۆزدارى يان هه ئه شه يى :

• تىكچونى كه سىتى دژه كۆمه ئ.

• تىكچونى كه سىتى ناجىگىرى .

• تىكچونى كه سىتى هستىرى.

• تىكچونى كه سىتى نىرگىزى ( تاوسى ).

۳- كۆمه ئه ي دله راوكى :

• تىكچونى كه سىتى خۆيه دوورگه ر.

• تىكچونى كه سىتى واسواسى .

• تىكچونى كه سىتى وابه سته ( پشتبه ستوو ).

كۆمه ئه ي گوماناوى :

۱- تىكچونى كه سىتى گوماناوى

• ئهم كه سانه به وه جىادمكرىنه وه به ردهوام گومانىيان له دموروبه ر هه يه

ته نانه ت كه سه نزيكه كانى خوشيان و برىاره كانىيان له سه ر هه ئدى به لگه ي

لاواز دمدن و هه ئدىجار به بى به لگه به لكو به شىكه له وه هم .

• له به هتارىياندا زۆر توندن و ئازارى دموروبه ر دمدن و په شيمان نين له و

كارانه ي ده يكه ن.

• ژماره يه كى كه م هاوه ئيان هه يه و ناتوانن باومر به كه س بكه ن.

۲- تىكچونى كه سىتى شىزى :

• تاگه كانى خامن ئەك كەسىتتە ئارمىزى پەيۋەندى كۆمەلەيتى ناكەن و رېگەشى پىنادەن.

• ئە رووى سۆزدارىۋە زۆر ساردن.

• بوۋى چالاكى و ئارمىزان زۆر سىنوردارە ئە چەند ئارمىزىۋەكى كەم تىپەر ناكات و ھەمىشە ئە و ئارمىزانەيە كە بە تەنیا دىمىكىت و پىۋىستى بە ھاۋەل نىە وەكو كۆمپىۋتەر، راۋە ماسى .... ھتە.

• بە پىچەۋانەي كەسىتتى گوماناۋى گونىادات بە و رەخنانەي ئاراستەي دىمىكىت.

• زۆرەيان بە رەبەنى دىمىننەۋە بە ھۆى لاۋازى پەيۋەندى كۆمەلەيتى.

۳- تىكچونى كەسىتتى شىزى بچوك يان ھاۋشىزى

• زىاتر ھەز بە گۆشەگىرى دىمىكات و بىروراي نامۇى ھەيە و زۆرەي شتەكان دىماتە پال جادو و جىۋكە .

• رەقتى ھەيە ئە بىر كەرنەۋەدا ، لاۋازى سۆزدارى.

• دەشى گۆى بىستى دىمىگىك بىي يان شتى بىيىنى كە كەسانى تر نايىيىن يان نايىيىست.

گروپى سۆزدارى يان ھەلەشەيى

۴- تىكچونى كەسىتتى دۆمكۆمەل

• ئەم تاكانە بەۋە دىناسرىنەۋە كارى ناياسايىن زۆرە بەردىۋام بەرئى دادگاۋ بەندىخانەكانەۋەن.

• وىژدانىان نىە و بەزەيىان بە قوربانىەكانىاندا نايەتەۋە و زۆرجار ئە و نازاردانە چىژ وەردەگىرن.

• كەسىكى ھەلەپەستە و شوۋىن بەرژمەندىەكانى خۇى دىگەۋى ئامادەيە ئە و پىنساۋەدا ھەموو بىۋەقايەكە و ناپاكيەك بىۋىنى بەرامبەر كەسە نىكەكان و دىسۆزەكانى.

• كەسىتتى دىۋىن و ۋىلبازە.

• كەسىكى ھەلەشەيە ئە رەقتارەكانىا و ئە پەيۋەندىە سىكسىەكانىاندا.

۵- تىكچونى كەسىتتى نايىگىر

- تاك ھەلئاكات بە تەنيا بىت.
- بە خىرايى پەيۋەندى كۆمەلەيەتى دوست دەكات.
- بە پەلەۋ ھەلەشەيى بىر يار دان لايەنى كەم لە دوو بوۋار لە مانەي خوارمۇه؛
- سەرھەردنى پارە بە شىۋەيەكى نا ئاسايى.
- پەيۋەندى سىكىسى مەترسىدار .
- بەكارھىنەنى ماددەھۇشبەرەكان.
- روداۋى رىي بان.
- زۇرخورى بە شىۋەيەكى نا ئاسايى.
- ھەلئەلنى خۇكۇرى و زيان گەياندن بە خود.
- ھەستەردن بە بە تالى و بىزاري.
- واھەست دەكات كەسىكى خراپە.

#### ۶- تىكچونى كەسىتى ھستى

- ھەلئەل دەكات سەرنجى دەوربەر رابكىشىت.
- ھەلئەل دەكات سەنتەرى گەتوگۇ خۇي بىت لە نىۋەل كىدا.
- لە كاتى باسكەردنى بابەتەكان زىادە رموى دەكات كاتى باسكەردنى رووداۋىك
- يان ۋەسكەردنى خواردنىك يان نىشانەي نەخۇشەك.
- ھەلئەل دەكات لە كاتى دەربىرنى بۇچۈنەكانىدا زىادەرموى بكات بەبى بوونى
- بەلگە ۋەلەسەبەزى دەكات لە قەسەكانىدا.
- بە ئاسانى بە بىروياۋەرى دەوربەر كارى تىدەكرىت.
- سۆزنىكى بە ھىز دەنۇنى بەرامبەر دەوربەر زۇر بە خىرايى دەگۇرى بۇبارىكى
- تر.
- كەسىكى خۇپەستە.

#### ۷- تىكچونى كەسىتى نىرگىزى (تاۋسى)

- ئەم كەسىتتە ناۋى لە نەفسانىيەكى يۇنانىيەۋە ھاتۋە كە لاۋىك زۇر جوان دەبىي،
- لە قەراغ رووبارىك دادەنىش ھىندە سەرسامە بە جوانىيەكەي تا مردن دەروانىتە
- خۇي.

- زۆر له خۆی پازیه له هه‌موو بواره‌کاندا.
  - داوای خزمه‌تگوزاری له دمووریه‌ر ده‌کات به‌لام به‌خشنده نیه.
  - هه‌ولده‌مات سه‌رنجی دمووریه‌ر پاكیشتی به‌لام گوی ناداته خه‌لکی.
- کۆمه‌له‌ی دله‌راوکی؛

۱- تینکچونی که‌سیتی خۆیه‌دوورگهر.

- هه‌ست به‌ دله‌راوکی و چاوهروانی به‌رده‌وام ده‌کات.
- وا هه‌ست ده‌کات له‌ که‌سانی تر که‌متره.
- زۆر هه‌سته‌ومره به‌رامبه‌ر به‌ په‌خه.
- هه‌ول دمه‌ات خۆی پیاڕیزی له‌ روویه‌روبوونه‌وی راسته‌وخۆ له‌گه‌ل خه‌لکیدا.
- ته‌نها یه‌ك دوو هاوه‌لی هه‌یه‌ ناتوانیت هاوه‌لی زۆری هه‌بیت و له‌ چالاکیه‌
- کۆمه‌لایه‌تیه‌کاندا وابه‌سته‌ ده‌بیت به‌و که‌سانه‌وه‌ له‌ بریاری به‌شداری کردندا.
- خه‌ مخۆری که‌سانی تره.

۲- تینکچونی که‌سیتی واسوای و رارایی.

- زۆر بایه‌خ دمه‌ات به‌ رینکخه‌ستنی که‌لوپه‌له‌کان ، کاتیکێ زۆر دمه‌فوتینێ
  - به‌ رینکخه‌ستنی پۆشاک و کتیپخانه‌و .... هتد .
  - به‌ شوێن مسالیه‌تدا ده‌گه‌ری زۆر جار وا ده‌کات کارکه‌ به‌ نه‌ نجام نه‌گه‌یه‌نی.
  - زۆر به‌دلسۆزانه‌ کارده‌کات نه‌مه‌ش ده‌بیته‌ هۆی زیان گه‌ياندن به‌ په‌یوه‌ندی
  - کۆمه‌لایه‌تی.
  - هه‌موو کاریک خۆی پینی هه‌لده‌ستی چونکه‌ خاوه‌ن وێژدانیکێ زیندوووه.
  - به‌ق و تونده‌ له‌ کارو له‌ خۆی نابوری به‌رامبه‌ر که‌مه‌رخه‌می.
  - که‌سیکی ده‌ست بلۆ نیه‌ و له‌و باوه‌رمدايه‌ مالی سپی بۆ رۆژی په‌ش باشه‌.
  - به‌ زه‌حمه‌ت (به‌گران) له‌گه‌ل بارودۆخی تازمدا ده‌گونجیت.
  - زۆر بایه‌خ دمه‌اته‌ وورده‌کاری بابه‌ته‌کان و ده‌ترسی له‌ هه‌له‌ کردن.
- تییینی؛

« ده‌بیت جیاوازی بکه‌ین له‌ نیوان تینکچونی که‌سیتی واسوای و په‌شیوی واسوای  
 . نه‌وه‌ی یه‌که‌م هه‌ر له‌ منداڵیه‌وه‌ هه‌یه‌و له‌ ته‌مه‌نی هه‌ژده‌ سالیدا زیاتر



دەچەسپى و تاك ژىئەنى خۇي بەسەر دەبات ، ئە كارو پېشەدا دەشى ئە زۇر كەس بە توانا تر و بەرھەم ھىنەرتر بىت بەھۇي دىسۆزى و دابرانى بۇ كارمەكى ، ئەكاتىكدا ئەھوى پەشىئوى واسواسى ھەيە ئە ماوھەكى كورتدا نىشانەكان سەرھە ئەدەن و كاردەكە ئە سەر ژىئەنى تاك و پىئويست دەكات دەرمان بەكاربەيت بۇ چاكبەنەو .

■ ھەردوو ھالەت ( تىكچونى كەسىتى واسواسى و پەشىئوى واسواسى ) بە ھىچ جۇرى پەيەندى بە جنۆكەو نە .

۳- تىكچونى كەسىتى وابەستە ( پىشتەستوو )

• ناتوانىت برىارى كارى رۇژانەى بدات بە بى وەرگرتنى نامۇژگارى و رىنمايى .

• بە گران دەتوانىت برىارى دەستپىكردنى كار و پرۇژە بدات .

• ھەست بە نانارامى دەكات گەر بە تەنھا بىت .

• ئەھوى بەرامبەر داواى دەكات جىبەجى دەكات گەر برواشى بەو كارە نەبىت .

• گەر پەيەندىكى تەواو بوو بە پە ئە دەول دەدات پەيەند تر دروست بكات .

• ھەول دەدات ئە زوربەى شۆينەكاندا خەك بناسى تاكو لەكاتى پىئويستدا

داواى يارمەتيان لىبكات بەلام ئەك بە شىئو دروستەكەى بۇ نمونە گەر يەكك

بناسى ئە نەخۇشخانە كاتى كارى ھەبى لەوى گەر خۇيشى بتوانى كارەكە بكات

و كارىكى زۇر ناسان بىت ئەوا دىموا دەكات ئەو كەسە كارمەكى بۇ بكات .

سەرمەى ئەو جۇرانەى ئەسەرمو بەسمان كرد ھەندى جۇرى كەسىتى تر ھەن كە

ئە پۆلىنەكەى سەرمودا نىن ؛

۱-كەسىتى سلبى توندوتىژى ؛

• ھەئناسىت بەكارمەكانى .

• گلەيى ئەو دەكات كە دموربەر لىي تىناگەن و رىزى ناگرن .

• رق و نىرەيى ھەيە بەرامبەر پەوانەى سەركەوتوو بە توانان ئە كارەكانياندا .

• بەردەوام پەخنە ئە دەستەلات و ھۆكەمەت دەگرئ .

• زوربەى كات ھاوارى دەست ناكەوى بەردەوام ئە ھەئبەز و دابەزايە ئە نىوان

غىرەت و توندى و پەشىمانى .

نمونەى ئەم تاكانە زۆرە لە كۆمەلگەدا ئەو فەرمانبەرەى سەردانى دەگەيت ئە  
يەكەك ئە دامەزراوەكانى حكومەتدا بەردەوام خەرىكى دەخەو قەسەى زە بەلام  
كاتەك كارت دەبەى لای زۆر بە ئاسانى دەلى سەبەينى وەرمو ، ئەم كارە ناكەرى بەبەى  
بوونى هیچ پاساويك دوور نە ئەو كەسانە ئەم جۆرە كەسەيتە بن.

۲- كەسەيتى خەمۇك :

تاك بەو جەدەكرەيتە بەردەوام ئە حالەتى خەمۇكى و كەمى هەو سەدايە بەلام  
ئەمانە رەگر نەن ئە ژيانى و زۆر كەيفى بە تەكەل بوون و چالاكى تەنر ئامیز نایەت  
و لۆمەى خۆى دەكات ئەمەرشتى سادە و زۆرەى كات دەشەينە بەرامبەر روداوەكان.

هۆكارى توشبوون :

تەكچونى كەسەيتى وەك سەرجەم حالەتە دەرونيەكانى تر زياتر ئە هۆكارەك  
دەبەيتە هۆى سەرەلانى ، گرەگرەينيان :

۱- پەرومەدەكرەن : پەرومەدەكرەنى منداڵ كارەگرى ئاشكرى هەيە ئەسەر ژيانى  
ئەينەدى ، توندوتەيزى جەستەيى و سەكسى ، توندوتەيزى خەزانى ، خواردنەووى  
مەى بەرەيزەيەكى زۆر ئە لایەن باوانە و هاندانى منداڵ بۆ بەكارهيننانى ئەو  
مادانە دەشەى سەرەتايەك بێت بۆ تەكچونى كەسەيتى.

۲- گرەتە رەقتارەكانى منداڵ و بوونى هەندى پەشەوى ئەو قۇناغەدا ئەگرەى  
تەكچونى كەسەيتى ئە ئەينەدا زياتر دەكەن.

۳- ناتەواويەكانى مەشك : كەمى ئاستى هەندى ئە وەرگەمەكانى مەشك و كەمى  
چالاكى هەندى ناوچەى مەشك و گۆرانكەرى ئە هەلكەرى مەشكدا ئەو كەسانەدا  
بەدى دەكرەيت كە تەكچونى كەسەيتيان هەيە.

تەبەينى :

ناتوانەن ئە رەسى پەشكەينى خەوين يان تەشكە بەردايەو كەسەيتى تاك ديارى  
بەكەين .

ئەو هۆكارەدى كەسەيتى بەرمو خراپى دەبەن :

• بەكارهيننانى ئەلكەول و مادە هۆشەرمەكان.

• ئەگەنجەندەن ئەگەل خەزان و كۆمەن.

• گرتى دارايى به تاييه تى چاومرواننه كراو.

• توشبوون به پەشيوه دمرونيه كان.

• بوونى نه خوشيه دريژخايه نه كان له سەرەتاي تەمەنەوه.

## چارەسەر

### ۱- چارەسەرى دمرونى:

زياتر له ڤيگه يەك هەيه تاك دەتوانيت سودمەند بىت لىي لەڤى گوينگرتن و ناخاوتنەوه. بۇ نمونە له رىي چارەسەرى دمرونى دايناميكى دمروانيتە كارىگەرى روداومكانى ڤاڤردوو لەسەر كەسيتى تاك له ئىستادا. ڤيگەى مەعريفى شيكارى دمروانيتە ئەو ڤەقتار و ڤەيوەنديانەى تاك كە بى سودن و هەولى گۆرنيان دەمات. چارەسەرى مەعريفيش بۇ گۆرنيى بۇ چۆنە هەلەكانى تاك بە كاردى، كۆمەنگەى چارەسەرى شونيكە تاك سەردانى دەكات و دەتوانيت تيندا بيمينيتەوه بۇ ماوى چەند هەفتە يەك تا چەند مانگىك لەڤى كەسانى شارمزاوه هاوكارى دەكرىت بۇ زالبوون بەسەر گرتەكانيدا و سود و مرگرتن له تافىكرنەوهى كەسانى تر و ناوەنديكە بۇ كاروچالاکى كە تاك هەست بە بوونى خۆى دەكات و بەبى رەخنەگرتنيكى توند هەول دەدرىت گۆرانكارى له تاكدا بكرىت.

### ۲- چارەسەر به دەرمان:

• دەرمانى دژەسايكۆسس: بۇ گروپى گوماناوى و تىكچونى كەسيتى ناجيگير بەسوودە بۇ كەمكردنەوهى نيشانەكانيان.

• دەرمانى دژەخەمۆكى: گروپى دووم و سيهەم تا ڤادەيهكى باش سوود لەم دەرمانانە و مردەگرن.

• دەرمانى جيگيركردنى مەزاج وەكو لىسيۇم، كاربامازپين، سۇديۇم ڤاڤرۆيد بەسوودە بۇ گروپى يەكەم و هەندى له تىكچونەكانى گروپەكانى تر.

بەربلاوى تىكچونى كەسيتى له نيوان نه خوشيه دمرونيه كاندا له ۴۰٪- ۵۰٪ ي ئەوانەى له نه خوشخانە دمرونيه كاندا دەخەون تىكچونى كەسيتيان هەيه مەرج نيە وەك هۆكارى يەكەمى دەستنيشانكردن .

نەوانەى وەكو حالەتى تىكچونى كەسىتى دەستىشان دەكرىن نىزىكەى لە ۵٪-  
 ۱۵٪ دەبىت. نەوانەى لە بەندىخانەكانن نىزىكەى لە ۲۵٪-۲۵٪ يان تىكچونى  
 كەسىتپان ھەيە.

تېيىنى :

ئەو رىژانەى سەرمو تايەتە بە كۆمەلگە ئەورپەكان بەلام لە كۆمەلگەى  
 خۇماندا رىژەكە زۆر زۆر ئەو كەمترە.

ئايىندەى تال

بە پنى تىپەربوونى كات ھەندى لە تىكچونە كەسىتپەكان بەرمو باشبوون دمرون  
 بەتايەتە رەفتارى دژەكۆمەل لە گرىسى چوارەم و پىنچەمى تەمەندا كەم دەبىتەو و  
 ھەندى لە تىكچونە كەسىتپەكان لە ئايىندەدا دەبنە پەشىوى دمرونى.

.

**بەشی ھەشتەم:**

**ئەلکحول و مادەھۆشەرهکان**

## نەلکچول و مادە ھۆشبەرەکان

### Alcohol and Substance abuse

لەم بەشەدا ھەول دەدەین بۆ ئە خراپ بەکارھێنان و ئالودە بوون بە نەلکچول و مادە ھۆشبەرەکان بکەین، وەك ھەمووان دەزانن لەم سالانەى دواىدا بە ریزەىەکی بەرچاوبەکارھێنانى ئەم مادانە لە نێوان تاکەکانى کۆمەڵدا رووبەزىاد بوونە بەتایبەتى تونیزى لاوان و ھەرزەکاران و ئەو ھەش تێبىنى دەکرى لەم سالانەى دواىدا رەگەزى مێنەش لەبەر ھۆیکەيان ھۆیکەى تر ھەندى لەم مادانە بەکاردينى.

بە پى ریکخراوى تەندروستى جیھانى سالانە :

نزیکەى ۱,۸ ملیۆن ھاوالەتى بە ھۆى کارىگەرى مەى خواردنەو دەمرن .

۵۸,۳ ملیۆن ﴿پەنجاو ھەشت ملیۆن سى سەد ھەزار﴾ ھالەتى پەککەوتەىى خوگۆنجاندی ژيان روودەدات.

نەلکچول بەرپرسە لە ۲۰٪ - ۳۰٪ ھالەتەکانى شیرپەنجەى سورنچک و جگەر و بەریشالبوونى جگەر و خیزان کوژى و پەرکەم و رووداوى رى و بان.

لە بەریتانیا نزیکەى ۹۳٪ ی پیاوان و ۸۷٪ ی ژنان نەلکچول دەخۆنەو.

چەند پێناسەیکە :

۱- ئالودەبوون : ھەركاتى تاك سىيان يان زیاتر لەم تاییە تەندیانە خوارموى ھەبى :

• تاك پنیوستى بەربریکى زیاتر بىت لەو مادىە تاكو بگاتە ھەمان بار، واتە پنیوستى بەو دەبىت ئەو برەى دە یخوات زیاترى بکات تاكو ھەمان ھالەتى پینشوى بۆ بیتەو کە بەبریکى کەم بە دەستى ھیناوە. یان دەتوانین بلىین کە مبونەوى کارىگەرى مادەکە گەر ھەمان بر بەکاربھینیت.

• نیشانەکانى لیگرتنەو : ھەركاتى تاك ھەول بەدات مادەکە نەخوات یان ئەو برەى دە یخوات کەمى بکاتەو (لەبەر ھەر ھۆیکە دەست نەکەوتن، نەخوشى ، نەبونى پارە بۆ کرین.....) ھەندى نیشانەى جەستەى و دەرونى لە تاکدا بەدەردەکەون کە نارەحەتى دەکەن بۆیە جارىکى تر بەکاردينیتەو تاكو لەو نیشانانە خۆى رزگار بکات.

• بەكارھىننى مادەكە (مژادەكە) بە بىرىكى زىاتر و بۇ ماوئىيەكى درىژتر لەوئى پىلانى بۇ دانائو لە سەرەتادا.

• ھەز و ھەوئى سەرئەكەوتوو بۇ وازھىنن ، تاك چەند جارنىك پەيمان بە ھۆي و دەررەھى دەدات كە وازىيىت بەلام پاش ماوئىيەكى كەم دەگەرتتەو سەر بەكارھىنن بە ھۆي دەرگەوتتى نىشانەكانى ئىگرتتەو يان بە ھۆي گەپانەو بە ھەمان ناوئەند ﴿ ھاورى خراپ يان كاركردن لەو شوئنانەي ئەو مادانەي بەئاسانى تىدا دەست دىگەوتت ﴾.

• بەسەربردنى كاتىكى زۆر بۇ بەدەست ھىننى ئەو مژادانە يان بەكارھىننى يان پىويستى بە كاتىكى درىژ دەبىت بۇ ھوشاتنەو و گەپانەو بە بىرى پىش بەكارھىنن.

• پشتگوى خستى گەلى چالاكى كۆمەلايەتى گىرنگ يان گوى ئەدان بە كارو پىشە بە ھۆي بەكارھىننى ئەم مژادانەو.

• بەردەوام بوون لە بەكارھىننى ئەم مادانە سەرپى ئەوئى دەزانى ئەم مادانە زىانى جەستەي و دەررەھى ھەيە يان بىرى جەستەي و دەررەھى خراپتر دەكات.

۲- خراپ بەكارھىننى مژاد: دەبى بىزانى جىاوازيەكى گەورە ھەيە لە نىوان خراپ بەكارھىنن و ئالوودە بوون ھەموو كەسنىك كە ئالوودە بووى ئەو تاكىكە ئەو مادانەي خراپ بەكارھىنناو بەلام ھەر تاكىك ئەو مادانەي خراپ بەكارھىننا مەرج نىە ئالوودەبووى.

بە پىنى مانوئەلى دەستىشانكردن و پۆلىن كردنى پەشئويە دەررەھىكان ھەر كەسنىك يەكك يان زىاتر لەمانەي خوارموى ھەبىت بە تاكىك دادەنرىت كە خراپ بەكارھىنەرى مژادە:

• دووبارە بەكارھىننەوئى مژاد لە شوئنى مەترسىداردا ھەكو كاتى ئىخورىنى ئۆتۆمبىل.

• دووبارە بونەوئى كىشەيى ياسايى بە ھۆي بەكارھىننى ئەم مژادانەو.

• بەردەوام بوون لە بەكارھىننى ئەم مژادانە سەرپى گىرقتى كۆمەلايەتى و پەيوەندى كەستى بە ھۆي ئەم مژادانەو.

• جىيە جى ئەكردى ئەو پەيمانە گىرنگانەي كە دەيدات.

۳- پىشەستى فەسئولۇزى: مانوئەلى دەستىشانكردن و پۆلىن كردنى پەشئويە دەررەھىكان پىناسەي دەكات بە بوونى راھاتن يان بوونى نىشانەكانى

## پۆلۈن كىردى مژادەكان

### Classification of substances

بە پىنى مانوۋى دەستىيىشانكىردن و پۆلۈن كىردى پەشئويە دەرونيەكان ئەو  
مژادانەى دەبىتە ھۆى ئالودەبىون يان خىراپ بەكاردەھىنرەيت پۆلۈن دەكىات بۇ ۱۲

گروپ يان كۆمەلە :

- ۱- ئەلكھول.
- ۲- ئەمفىتامىن.
- ۳- كافاين.
- ۴- كانابىز.
- ۵- كوكاين.
- ۶- ھالۇجىنەكان.
- ۷- ھەمژەرمەكان.
- ۸- نىكوتىن.
- ۹- ئۆپپەيدەكان.
- ۱۰- فەنساىكىلىدن.
- ۱۱- دژەندەراوكىكان و ھىۋرگەرەمەكان.
- ۱۲- فرەمژادەكان.
- ۱۳- ئەوانى تر ( دجىتال ، ئەمىل نايترەيت ).



## ئەلکھول (Alcohol)

ئەلکھول يەككىگە ئەو مادانى ئەسەر ئانسەرى جىياندا بەكار دەھىنەرى سەرەمىر  
ئەھمى ھەمىوان كۆكەن ئەمەز زىيانەكانى ئەسەر جەم بىوارەكانى ژياندا ، سەبارەت بە  
تەندروسىتى تاك ( ئەھەردو ئەرووى جەستەيى و دىروونىيەھ ) و كارىگەرى خراپى  
ئەسەر ژىيانى تاك ئەرووى كۆمەلەيەتى و خىزانى و كارىگەرى ئابىورى و  
ئايىنى.....ھتە.

### جۆرەكانى ئالوودە بوون :

بە پى جىيلىنك ( پىنج جۆر ئالوودە بوون ھەيە ) :

۱- جۆرى ئەلە : تاك ئەم بىارمدا تەنھا پىشت بەستنى دىروونى ھەيە واتە بۆيە  
دەخواتەھە تاكو ھەست بەشادمانى بىكات و بىرىك خۇبپارىزى ئە كىشەي  
رۇژانە.

۲- جۆرى يىتە : ئەم بىارمدا زىيانە لايەلەيەكان دىمەكەون سەرەمىر ئەھمى ھىشتا  
پىشت بەستنى لاشەيى رووى نەداوہ.

۳- جۆرى گامە : ئەم بىارمدا تاك ھەلەستى بەخواردنەھمى مەشروپى خەست  
( رىژەيەكى زۆر ئەلکھولى تىدايە ) ئەماوہيەكى كەمدا تاكو مەست دەيى . ئەم  
جۆرە زىاتر ئە بەرىتانىا و ئىرلەندەدا ھەيە.

۴- جۆرى دەلتە : ئەم بىارمدا تاك بىرىكى زۆر ناخواتەھە بەلكو بەشەيەيەكى  
بەردەوام دەخواتەھە بەجۆرى بەردەوام بىرىك ئەلکھول ئەخوئىدا ھەيى . ئەم  
جۆرە زىاتر ئەوولاتانەدا ھەيە كە واين بەكار دەھىنن وەكو ھەرەنسا .

۵- ئىپسۇن : تاك ئەم بىارمدا جەزىكى نە پىساوى ھەيە بۇخواردنەھە و  
دوبارەكردنەھمى خواردنەھە ئەنىوان ئەو ماوانەدا ئاسايە ( ھاسەنگە )  
ھەندى وای بۇدەچىن پەيۋەندى ھەيى بە نەخۇشى واسواسى ( ەمەليەھ )  
يەوہ.

ھەندى پۇلىن كىردىكى تىرىش ھەيە بۇخواردنەھە ئەويش بىخۇرمەكان دەكات

بە دوو جۆرموۋە :

۱- سەرەتايى : كە بەبى ھۈيەكى دىيار دەخۇنەۋە ۋەكىو خواردنەۋەى كۆمە لايەتى ،  
زىاتر لەۋ تاكانەدا ھەيە كە لە سەرەتايى تەمەندا دەست دەكەن بە  
خواردنەۋە.

۲- دوۋەمى (لاۋەكى) : ئەۋانەن بە ھۈى بوۋنى ھۆكارىكى ترموۋ دەخۇنەۋە ۋەكىو  
بوۋنى نەخۇشى.

ھۆكارى ئالۋودەبوۋن :

يىگومان گەئىك ھۆكار ھەيە بۇ ئالۋودەبوۋن دەشى تاك يەككىك يان زىاترى لەۋ ھۆكارانە ھەبىت،

گرىگىترىن ھۆكارەكان برىتىن لە

۱- بۇماۋە : بەۋەى دوۋانەى يەك ھىلگە نەگەرى بەكارھىنانيان زىاترە لە دوۋانەى  
دوۋ ھىلگە.

۲- دەۋرۋىر : لەرىنى باۋانەۋە ۋەكىو لاسايى كردنەۋە، مىندال ھەزەمكات لاسايى  
گەرە بىكاتەۋە بۇيە كاتىك يەككىك لە باۋان بەبەرچاۋى مىندالەكەيەۋە  
دەخواتەۋە ئەمە ۋادەمكات مىندال زىاتر ئارمىزۋى ئەم كارە بىكات ۋەبەزى  
ئەۋانەۋە بەكارى بەيىنى گەر بۇ تاقىكردنەۋەش بىت. بەلام ھەندى جار باۋان  
(زىاتر باۋك) بەبەرچاۋى مىندالەكەيەۋە دەخواتەۋە ۋە تەنھا بەۋەمۋە ئاۋەستى  
بەلكو ھەۋل دىمات تۈزىك بىكات بەدەمى مىندالەكەدا ۋە ھەندى جار تاكو ئاستى  
مەستى دىماتى تاكو مىندالەكەى بەمەستى بىيىنى بەۋ دىمەنە بىرىك پىبىكەنى ،  
لەكاتىكىدا ئەۋ دىمەنە جىنى گىرانە نەك پىكەنن گەر شتىك شاينەى پىكەنن  
بىت ئەۋ دىمەنەدا ەقلى ئەۋ باۋكەيە نەك شتىكى تر). ۋەنەبى رۇلى  
سلىيانەى باۋان ئەۋ ئاستەدا بوەستى بەلكو ئەتەمەنىكى دواتر (ھەرزەكارى)  
دا باۋك زۇر جار مىندالەكەى خۇى دەكاتە ھاۋدەمى خواردنەۋەى يان لە بۇنە  
كۆمە لايەتتەكاندا داۋا لە كورەكەى دەكات بىخواتەۋە تاكو ئاستى بەرزى  
كۆمە لايەتى خۇى راگرىۋى پىنى نەلەن تۇ تاكىكى داۋكەۋتوت ۋە لەم پلە  
كۆمە لايەتتەدا جىت ناپىتەۋە ۱۱۱

جگە لەباۋان براى گەرە ۋە ھاۋەلى خراپ ۋە خىزم ۋەكە سوگار ۋاتە بوۋنى پىشەنگىكى  
خراپ كە ھاندەرىت بۇ ئەم كارە.

۳- راگەيانەن : يەكىكى تر لە ھۆكارە گرىگەكان گە رۇلى سلىبى ۋەئىزمۋونى ھەيە

رۇنى پاڭەياندىنە لەرنى كلىپى گۇرانى و زىنجىرى دۇبلاژگىراو و فلىم و زىنجىرى خۇمالى بەھۇى بوونى كەسانى ناشارمزاو نابەرپرس و ساويلكە و فەرىكە رۇشنىبىرموۋە كە بەرنامەكانيان بۇدادمىرئىژن ، پاڭەياندىنى كوردىش گەر لە ئوتكەى دواكەوتنىدا نەبىت لە و بارەيەوۋە لە رىزى پىنشەوۋى نەو پاڭەياندىنانەيە كە زىانى گەورەى لە ھەرزەكار و لاوانى نەم وولاتە داوۋە. بىرمان نەجى ھەندىجار ەقلىەتى تەسكى حىزب واى كىردوۋە نەو فەرىكە رۇشنىبىرەنە ھاندەرىن بۇ خواردنەوۋە.

۴- جۇرى پىشە كارىگەرى ناشكرائى ھەيە لەسەر فېرىبوونى تاك بۇ خواردنەوۋە بۇيە نەوانەى لە بارەكاندا كار نەكەن نەگەرى بەكارھىنانى نەلكھولىيان زىاترە وەك لە كەسانى تر.

۵- ئاستى ئابوورى كارىگەرى ھەيە نەك تەنھا لەسەر فېرىبوون بەئكو لەسەر جۇرى نەو مەشروپەى بەكارى دىنىت، تاكى خاومى سەرمایە مەى گران بەھا دىكرى و تاكى ھەژار و لات ھەراج كراوكان.

زىانەكانى خواردنەوۋە:

گومانى تىندا نىيە خواردنەوۋە گەلىك زىانى ھەيە بەرادەيەك دەتوانى نەك كىتېنىك بەئكو چەند

كىتېنىك لەمەز زىانەكانى بنوسرى لىرمدا بىرىك لەو زىانانە ئاژمار دەكەين:

۱- زىانى لاشەيى:

- نەگەرى توش بوونى بە نەخۇشەيەكانى جگەر (۱۰ ھىندەى) كەسانى ترە.
- كۇنەندامى دەمار: رەنگە بىيتە ھۇى پەركەم ، پوكانەوۋى مىشكۇكە و لاواى چىنومەمارەكان و تىك چوونى ھاوسەنگى و نەگەرى زىاترى بىرىندار بوونى سەر بەھۇى بەركەوتنەوۋە يان كەوتنەوۋەخوارمۋە يان كەوتن بە زمۇيدا.
- كۇنەندامى سوران: بەرزىوونەوۋى فشارى خوئىن و ئاوسانى ماسولكەكانى دىوارى دل و تىكچونى لىدانى دل و خوئىن بەرىونى مىشك (جەلتەى مىشك).
- كۇنەندامى ھەناسە: نەخۇشى سىل و ھەوكردى بۇرىەكانى ھەواو بەھۇى دابەزىنى بەرگىرى و جۇرى خواردن و خۇپشت گوى خستن.
- كۇنەندامى ھەرس: رۇشاندىن و بىرىنى گەدە و دوانزەگىرى، ھەوكردىنى پەنكرىاس (نەلكھول بە يەكىك لە ھۇكارە سەرەكەكان دادەنرىت) ، سىچونى درىژخايەن، بونى پىسايى چەوراوى.
- شىرپە نەجەى دەم و زمان و گەروو و سورىنچك و جگەر .... لە مەى خۇراندا زۇر

زىياتره وەك ئە مەي نە خۇر.

• كەم خۇنى و كەمى فېتامىنەكان بەتايىبە تى فېتامىنى بى ۱ ۋى ۶.

• كاريگەرى لەسەر تواناي سىكىسى

○ تاكى مەي خۇر توانا و نارمىزوى سىكى كەمترە ئە تاكى ئاسايى (۵۰٪).

○ ژمارەي سېنرەمەكانى كەمترە و گوونەكانى دەپوكىنەو.

○ مەمكەكانى گەرەتر دەبىت.

○ تواناي رەپىوونى نامىنى يان ناتوانى لەو بارمدا بىمىنیتەو بىو ماوى

پىنۇست (۵۰٪).

○ نارەجەتى ئە ھاويشتندا يان توشى حالەتى درەنگ ھاويشتن دەبى.

○ توندوتىژى سىكىسى زىياترە.

○ حالەتى نەزۇكى زىياترە.

○ ئەلكحول دەبىتە ھۇي كەم بوونەو مەي ئاستى ھۇرمۇنى تىستۇستېرۇن.

• مردن؛ ئەوانەي بىرىكى كەم دەخۇنەو ئە ناوەندى تەمەندا دوو ھىندەي

كەسانى ترە، ئە مېنەدا لەو ھەش زىياترە وەك ئە ھاوشانە مەي نە خۇرەكانيان .

ئەوانەي بىرىكى مام ناوەند دەخۇنەو رىژمى مردن سى ھىندەيە . ئەوانەي زۇر

دەخۇنەو ۴،۵ ھىندەي كەسانى ترە كە ناخۇنەو . بۇ نەمۇنە ئە بەرىتانىا

سالانە نىزىكە (۲۳۰۰۰) حالەتى مردنى پىش وەخت تۆمەردەكرىت بەھۇي

ئەلكحولەو بەھۇي نە خۇشەيەكانى كۇنەندامى سوۋان و جگەر و رووداوى رىو

بان و شىرپىرنجە .

• كاريگەرى لەسەر كۆرپە لە دەبىتە ھۇي سەرھەلدانى نىشانەيەكى تايىت كە

پىنى دەوتىرى نىشانەي مندالى ئەلكحولى لەم بارمدا مىندالەكە سەرى بچوكە و

دەم و چاۋى ناتەواۋىيەكى ئاشكراي ھەيە و ئاستى زىرمەكى كەمترە ئە مىندالى

ئاسايى و كىشى كەمە و بالاي كورتە .

بەم دوۋايىيە بۇجۇنىك ھەيە ئە نىۋان زاناياندا كە زىياتر ئە سەرچاۋەيەكى

پىزىشكى ئامارمى پىندەكات نەۋىش بىرىتەيە لەۋمى ئەوانەي بىرى كەمترە (۲۰ يەكە

ئەلكحول) دەخۇنەو ئە ھەفتەيەكدا ئەگەرى مردنىان بەنەخۇشى دل كەمترە

ئەوانەي ناخۇنەو بەلام لىرە گەلى كىشەي گەرە دىتە بەردەممان ئەوانە :

يەكەم : زەمانەت چىيە لەو بىرە زىياتر ناخۇنەو ۋاقە چۇن دىنباين توۋشى

دووم : زەمانەت چىيە كە فېرى بەكارهينانى مژادى تر نايىن .

سېنەم : ئەو بېرە ماناي ئەو نىيە كە زىيانى تىرى نىيە .

چوارەم : ھەندى زىيانى ئەل كچول ھەيە بە بىرىكى زۆر ئەو كە مەتر دەردەكە وىت .  
وېكەو ھالەتتى ژەھراوى بوون بە ئەل كچول ( خواردنە ھەي نە خوشيانە )  
(pathological drunkenness – idiosyncratic alcohol intoxication). ئەم بارەدا تاك پاش چەند خولە كىكى كەم لە خواردنە ھەي كە  
ھىندە نىيە بگاتە ئاستى ژەھراوى بوون ، توشى ھەم دەبى و ھالەتتى ھە ئۆسەي  
دەبى واتە بىستىنى يان بىنىنى ھەندى دەنگ و دىمەن كە بوونى نىيە پەقتارى  
شەرەنگىزانەي دەبى كە ئەگەل ھە ئۆسەكەوتى پىشنىيە تاكدا ناگوئى واتە  
بەتە ھەي كە سىكى ترە ئەو كاتەدا دەشى زىيان بە خۇي يان كە سانى تر بگەيە نىت لە  
ژىر كارىگەرى ئەو ھەم ھە ئۆسەندى كە ھەيەتى .

پىنجەم : ئە رووى نايىنە ھە ھەموو بىرىكى ئەل كچول كەم بىت يان زۆر ھەرامە .

۲- زىانە دىرونىيە كانى خواردنە ھە :

• گۇرەن ئە كە سىتتى دا ، وورە وورە دابىرانى ئە كۆمەل و لاواز بوونى  
پەيۋەندىيە كانى .

• پەيۋەندى ئەل كچول بە تەنگەزەكەنى مەزاجە ھە بىرىك ئالۇزە چۈنكە ھەندىچار  
تاك تاكو زال بىت بە سەر خەمۇكىدا بىرىكى زىاتر مەي دەخواتە ھە بە لام  
خواردنە ھەي مەي بەرئۆمەيەكى زۆر دەبىتە ھەي خەمۇكى ، ئەم پەيۋەندىيە  
بە ئاشكرا دىارە ئەوانەي ئە نە خوشخانەكان داخەل دەكرىن كە دەگاتە نىكەي  
لە سەدا ( ۴۲٪ ) ئە نىزىنەدا بە لام ئەم پەيۋەندىيە كە مەتر روونە ئە دىرومەي  
نە خوشخانە واتە ئە واقىيە كۆمەلگەدا ، پاش مانە ھەي ئە نە خوشخانە بو  
ماوى ( ۴ ھەفتە ) ئەم بارە كەم دەكات بو نىكەي ( ۵٪ ) .

• خۇكۇشتن ئە كە سانى مەي خۇردا شەش ھىندەي كە سانى ترە و ئەوانەي ئە  
نە خوشخانە داخەل دەكرىن بو چارەسەرى كىشەكەنى مەي خواردنە ھە لە ۸٪ يان  
خۇيان دەكوژن ئە ماوى چەند سالى نايىندەي پاش داخەل بوون . گەلەك ھۇكار  
ھەن ئەگەرى خۇكۇشتن زىاد دەكەن ئەوانە :

○ بەردەوام بوون ئەسەر خواردنە ھە .

- بوونى حالەتى خەمۇكى.
- نە خوشى تر، بەتايىبەتى درىژ خايەنەكان.
- بىكارى.
- لاوازى پالېشتى كۈمەلەيتى.

• واهىمە بەتايىبەتى لە جۈزى واهىمەى خىانەت كە تاك واهەست دەكەت  
 ھاوسەرەمكەى خىانەتى ئىدەكەت رەنگە ھۇى نەمەش بگەریتەوۋە بۇنەوۋەى  
 ، خواردنەوۋە بە پىنچەوانەى نەو بۇچوۋنەى ھەيە گوايە دەبىتە ھۇى  
 بەھىزکردنى لايەنى سىكسى ھەموو راستىيەكان پىنچەوانەى نەمە دەلەن بۇيە  
 تاك ناتوانىت كارى سىكسى وەكو جاران بە نە نجام بگەيەنیت. بۇيە  
 ناچار دەبىت پەنا دەباتە بەر مىكانىزمەكانى بەرگىرى و بانگەشەى نەوۋە دەكەت  
 كە ھاوسەرەمكەى خىانەتى لىكردوۋە.

• ھالوسىنەيشن: لە كاتى ھۈشەنگى تەواۋدا و تاك بەمە زۇر نىگەرەن دەبىت و  
 رەنگە گۈى رايەلى ھەرمانەكانى بىت كە لەلەين نەو دەنگانەوۋە پىنى دەوترىت.

۲- زىانەكانى خواردنەوۋە لەسەر پەيۋەندى خىزانى: تاك ھەموو بايە خىكى برىتى  
 دەبىت لە چوئىتى پەيداگردنى مەى برىكى زۇر لە داھاتى خۇى بۇنەوۋە  
 مەبەستە سەرف دەكەت و نەمەش زۇر جار كاردەكەتە سەربارى ئابوورى خىزان و  
 وادەكەت نەندامانى خىزان ھەلى بىژىۋى ژيانىان بىدەن لە سەرچاۋەى ترموۋە كە  
 دەشى نادروست بىت.

تاك نامادەيە لەو پىناۋەدا درۋيا دزى بگەت تاكوبرى پىنويستى لە مەى دەست  
 بگەوئىت، شەوان درەنگ دىتەوۋە ، دەبىتە مىۋانى بىار و يانەكان و ھاۋەلەكانى  
 زۇربەى ھاۋشىۋەى خۇيىن و بايەخ دانى بە كىشەكانى خىزان كەم دەبىتەوۋە و لە  
 جىھانىكى تايىبەت بە خۇى دىزى و پەيۋەندى لەگەل نەندامانى خىزان كەم دەبىتەوۋە  
 و كەمترىن ماۋە لەگەل نەواندا بەسەردەبات و زۇر جار بەرەستىك دروست دەبىت  
 لەنىۋان نەو و نەندامانى تىرى خىزاندا كەۋادەكەت مەمانەى پىنەكەن و ھاۋەشى  
 نەكەن لەكىشەكانى خۇيان.

دەشى بەھۇى نەمەوۋە نەندامانى تىرى خىزان فىرى ھەمان پەقتار بىن و ئەم خۇى  
 ھاندەريان بىت و بۇنەوۋەى كەش و ھەۋاى تايىبەتى ھەبى وداۋاى ھەندى شىتى  
 نەشياۋيان لىبىكەت وەكو بىنىنى رۇلى نەو سۇزانىانەى كە بەناۋى ھونەرموۋە

سه ماده‌کن و هوندری سه‌ماکردنیش ده‌شیبۆنن و نه‌میش رۆلی پیاوه چوار پێکه ده‌بینی که به‌دهوری سه‌ماکه‌ردا ده‌سوریته‌وه، ناوه‌ناو سه‌ماکه‌ر سواری ده‌بی ۱۱۱

نه‌مه سه‌ره‌م‌رای نه‌وه‌ی له‌رووی سیکسیه‌وه لاواز ده‌بیست و ناتوانی به‌شیوه‌ی جاران به‌هه‌مان چالاکی په‌یوه‌ندی له‌گه‌ڵ خیزانه‌که‌یدا هه‌بی و توشی واهیمه‌ی خیانه‌ت ده‌بی و په‌نگه‌ بگاته‌ ناستی نه‌وه‌ی خیزانه‌که‌ی ته‌لاق به‌دات یان بیکۆژیت و هه‌ندی جار مندا له‌کانی و خۆشی ده‌کوژیت.

ریژمی ته‌لاق دان له‌نیوان مه‌ی خۆراندا زیاتره‌ وه‌ک له‌ خیزانه‌کانی تر، هه‌روه‌ها خیزانی نه‌و پیاوانه‌ی ده‌خۆنه‌وه زیاتر نه‌گه‌ری توشبوونیان هه‌یه به‌ ده‌راوکی و خه‌مۆکی و دا‌برانی کۆمه‌لایه‌تی.

په‌یوه‌ندی سیکسی نادروست له‌گه‌ڵ ته‌با‌بۆدا واته‌ له‌گه‌ڵ که‌سانی په‌له‌یه‌ک و نه‌وانه‌ی ناشی‌کاری سیکسیان له‌گه‌ڵ بکۆژیت له‌ نیوان مه‌ی خۆراندا زۆر زیاتره‌ وه‌ک له‌ که‌سانی تر و چیرۆکی ده‌ست درێژی کردنه‌ سه‌ر خوشک و دایک و خیزانی باوک له‌ نیوان مه‌ی خۆراندا شتیکی نامۆ نییه‌.

کاریگه‌ری خواردنه‌وه به‌پێ نه‌و به‌رمی تاک ده‌یخوا ته‌وه ده‌گۆژیت به‌م جو‌ره‌ی

خواره‌وه:

کاریگه‌ری که‌م له‌سه‌ر به‌اری کۆمه‌لایه‌تی و ته‌ندروستی	نێر به‌ری که‌متر له‌ ۲۰ یه‌که / هه‌فته می‌ که‌متر له‌ ۱۴ یه‌که / هه‌فته
کاریگه‌ری مام ناوه‌ندی له‌سه‌ر به‌اری کۆمه‌لایه‌تی و ته‌ندروستی	نێر به‌ری ۲۱-۵۰ یه‌که / هه‌فته یه‌کدا مێینه به‌ری ۱۵-۲۵ یه‌که / هه‌فته یه‌کدا
کاریگه‌ری زۆر له‌سه‌ر به‌اری کۆمه‌لایه‌تی و ته‌ندروستی	نێر به‌ری زیاتر له‌ ۵۰ یه‌که / هه‌فته می‌ به‌ری زیاتر له‌ ۲۵ یه‌که / هه‌فته

مه‌به‌ستمان له‌ یه‌که چیه‌؟

نزیکه‌ی ۸ گرام نه‌لکحول یه‌کسانه به‌ یه‌که یه‌که له‌م خشته‌یه‌ی خواره‌مۆدا ریژمی سه‌دی نه‌لکحول له‌ هه‌ندی جو‌ری مه‌شرویدا روون کراوه‌ ته‌وه له‌گه‌ڵ نه‌وه‌ی هه‌ریه‌که‌یان چه‌ند یه‌که‌یان تێدا یه‌:

جۆرى مەشروب	رېژىمى سەدى ئەلگھول	يەكە
بىرە	۳٪	۲ يەكە / پاينت
يىرمە خەست	۵،۵٪	۴ يەكە / پاينت
سېدار	۴٪	۳ يەكە / پاينت
واين	۸-۱۰٪	۷ يەكە / بوتلىك
شىرى ، پۇرت ، قىرمۇس	۱۲-۱۶٪	۱۵ يەكە / بوتلىك
ويسكى ، جن ، فۇدگا ، برانتى	۲۲٪	۳۰ يەكە / بوتلىك

### كىشەي رېاوبان:

- ئەسالى (۱۹۹۰) ئە ولاتە يەكگرتوومەكانى ئەمەريكا (۴۴۵۲۹ كەس) بە رووداوى رېاوبان مردوون كەلە (۴۱٪) يان پەيوەندى بە خواردنەو ەبەو.
- ئەوانەي مەي خۇرن پىنش كەسانى تر دەمرن بەھۇي:
- ۱- توندوتىژى ئە توپژىنەو ەبەكدا ئە ئەمەريكا ناماژە بەو ەدەات ۲۴٪ مردن دىمگە رىتەو ەبۇ توندوتىژى.
  - ۲- خۇكۇشتن ئە مەي خۇراندە شەش ەيندى مەي ئە خۇرانە.
  - ۳- رووداوى رېاوبان.
  - ۴- ەو كەردنى جگەر و پەتكىياس و سىيەكان .....
  - ۵- ئە خۇشەيەكانى كۇنەندامى سوران و مكو بەرزى قشارى خۇين و جەلئە.
  - ۶- بەد خۇراكى كەمى فېتامىنەكان بەتايىبەتى كۇمەلەي فېتامىن بى.
  - ۷- پەركەم كەلە ئە نجامدا زۇرتەر تووشى بەركەوتن دەبىيت .
  - ۸- ژمەراوى بوون بەھۇي خواردنەو ەي بىرىكى زۇر مەي.



## هه ئسه نگانندن

زیاتر له پینومریک ههیه بۆ هه ئسه نگانندن باری تاکیکی مهی خۆر به لام زۆر  
گرنگه دهبی زانیاری تهواو له تاک و مریگیی سەبارەت به :

• له کهیهوه دهخواتهوه ؟

• چى دهخواتهوه ؟ ﴿ واته چ جوړه مهیهك به کاردینی بیره ، وىسكى ، .... ﴾  
چهند دهخواتهوه ؟

• له کوی دهخواتهوه ؟ ( له مائهوه یان له بارهکان )

• له گه ل کیدا دهخواتهوه ؟ ( به ته نیا یان له گه ل هاوه له کاند ) ؟

• له خیزانه که یاندا که سی تر ههیه بهخواتهوه ؟

• هیچ گرتی خیزانی توشهاتوه به هوی خواردنه و موه ؟

• هیچ گرتی یان نه خوشی جهسته یی ههیه به هوی خواردنه و موه ؟

• هیچ په شنیوی د مرونی توشهاتوه به هوی خواردنه و موه ؟

• هیچ گرتی یاسایی توشهاتوه به هوی خواردنه و موه ؟

• پشتر هیچ ههولئ وازهینانی داوه که سهرنه که وتوو بیت ؟

• هوی چی بوه که ههولئ یان ههولنه کانی پینشوی سهرکه وتوو نه بوون ؟

• باری دارایی و سهرچاوهی دارایی چیه ؟

• به نیاز وازهینیت یان نه ؟

• هۆکاری وازهینان چیه ؟ ( گرتی کۆمه لایه تی ، ئابووری ، نه خوشی جهسته یی  
یان د مرونی ، گه راندنه و بۆ نایین .... ) .

• هه رومه ا پینومری که یج ( CAGE ) ههیه ، هه ر تاکیکی مهی خۆر دووان یان  
زیاتری له راپرسیه هه بیت نه وه خواردنه و که ی ناماژه به خشه به وهی دهشی  
جینی مه ترسی بیت .

۱- هیچ کات هه ستت کردوه که پینوسته وازه له خواردنه و بینه تی .

۲- هیچ کاتی یه کیک هه بووه بیزاری کردبیت به ره خنه گرتن له وهی که ده خویته وه .

۳- هیچ کات لومه ی خوت کردوه سەبارەت به وهی ده خویته وه .

۴- هیچ کات هه بووه به یانینان له گه ل چاو هه لهیناندا بخویته وه .

ناشان که یج دوو پرسیا ری تریشی زیاد کرد بۆ نه وانه ی دوو وه لامی به لینیان

هه بی له و چواره ی سهر موه :

۱- زۆرترین بری نه لکهول چهنده که له رۆژیکدا به کارت هیناوه ؟

۲- زۆرترین برى ئەلچىل چەندە كەلە ھەقتە يەكدا بە كارت ھىناوہ؟

### ئايىندەى تاك:

ئەوانەى ئە سەرەتاي دەست پىكىردندان دەتوانن وازھىنن و نەگەرئىنەو سەرئەم كارە و ئايىندەيان

باشە ، بەلام ئەو تاكەى ئەم سىفەتەنەى خوارموى ھەبى ئايىندەى گەش نىيە :

۱- ئەوانەى تىكچوونى كەسىتپان ھەيە بەتاييەتى كەسىتتى دژە كۆمەن.

۲- ئەوانەى ئەرووى كۆمەلەيەتپىيەو دابراون و بەتەنيا دەژىن.

۳- ئەوانەى سزادراون بەبەندكردن بەتاوانى خواردنەو.

۴- ئەوانەى بىكارن.

۵- ئەوانەى تووشى نەخۇشى ھاتوون بەھۇى ئەلچىلەو ھەكو نەخۇشى جگەر و

ھەوكردى پەنكرىاس وسىيەكان .

### چارەسەر

گرنىگىزىن خال ئە چارەسەردا برىتپىيە ئەومى تاك نىيازى وازھىنانى ھەبى واتە باومرىكى تەواوى

ھەبى بەوازھىنان دەنا ھەولەكان بەفىرۇ دەچن و تاك پاش ماوئەك دەگەرئىنەو سەر خواردنەو ، بۇيە

زۆر گرنىگە ئەسەرەتادا كاتى پىنويست تەرخان بىكەين بۇگوى گرتن ئە تاك ھەول بىدن قەناعەتى تەواو

بىكات بە وازھىنان و زىانەكانى خواردنەوى بۇباس بىكەين بە تەواوى گوى بگرين ئەومى كە دەيزانىت و

پاستىيە شاراوەكانى تىرى بۇروون بىكەينەو ھەگەر بۇچوونى ھەلەى ھەبوو بۇچوونەكانى بۇراست

بىكەينەو.

چارەسەر دەبىت ئەسەر چەند تەومرەيك بىت،

۱- كۆمەلەيەتى: ھەك وووتمان خىزان و دموورىيەر كارىگەرى كەورەى ھەيە ئەسەر

تاك بۇيە ئە چارەسەرىشدا ھەمان رۇلى گرنىگان ھەيە دەبىت خىزان پاپىشت و

ھاندەر بىت بۇ وازھىنان ئەم خوو خراپە.

ھەولندان بۇگۆپىنى جۇرى پىشە بەتاييەتى گەرلە بارەكاندا كارى دەگرد. خۇ

گەر بىكار بوو پەيداكردى كار ھەنگاوىكى گرنىگە ئە چارەسەردا و ھەولندان بۇزال

بووون بەسەركاتى بەتالدا بە وىرزش كردن يا خويىندەو يا ھەر چالاكىيەكى تر كە

ئارمىزوى بىكات. وازھىنان ئەو ھاوولانەى كە ھاندەرىن بۇ خواردنەو و ھەولندان بۇ



له وولاته يه كگرتووه كانی نه مهريكا له نيوان سالانی ( ۱۹۲۰-۱۹۲۳ ) هه وئیکي جديانه درا بۆ ريگرتن له مهی خوادنه وه و کومه له ياسايه کی توند دانرا بۆ سهريپنچی کهران ، نه نجامه که ی؛

۱- ۱۲۰۰ کهس له سيندارمدران.

۲- ۵۰۰۰۰۰ ( نيو ميلیون ) کهس به نديگران به هوی سهريپنچيه وه.

۳- هه ئه ته که سه رنه که ت و ريگه درايه وه به هاوالتيان بۆ سه ر له نوی مهستی .

نهم ريگه پندانه له سه ر بنه ماي سوودو زيان نه بوو واته له بهر نه وه نه بوو که مهی سوودی هه يه به لکو له بهر نه وهی هه ئه ته که سه ر که وتنی به ده ست نه هینا ! نه توانين گرنگرتين ريگه کانی خوپاراستن و به رنکاربوونه وه ناژمار بکه ين به ؛

۱- کهم کردنه وهی به رهه م هینانی نه لکحول.

۲- کهم کردنه وهی هینانی مهی له دهرمه وی وولات و دانانی باجی زۆر تاکو نرخی بهر ز بېته وه کپینی له توانانی زۆربه ی که سدا نه بێت.

۳- کهم کردنه وهی ريژمی نه لکحول له گيراومکاندا.

۴- دانانی چاودیری ته ندروستی له کارگه کانی به رهه م هینانی نه لکحول تاکو بری نه لکحول زياد نه کریت له گيراومکاندا.

۵- دیاری کردنی شویی فروشتن و دانای کاتی دیاری کراو بۆ فروشتن.

۶- بهر ز کردنه وهی ته مه نی نه وانیه ی سهردانی بار و يانه کان ده که ن له ۱۸ ساليه وه بۆ ۲۱ سالی .

۷- کهم کردنه وهی ريکلام له که ناله کانی راگه ياندنه وه ( ته له فزيون ، روزنامه و گوژماره کان .... ).

۸- نوسینی ناگادار کردنه وه له سه ر سه ره جهم بوتله کان که مه شروب زيان به خشه وهکو چۆن له سه ر پاکه تی جگه ره دهنوسريت.

۹- کهم کردنه وهی ليندانی نه و فليم و زنجيرانه ی که پاله وان که سيکی مهی خۆره و نه هه مان کاتدا تاکيکی نمونه ييه و دلسۆزی گهل و نيشتمان و به ها مروڤايه تيبه کانه ؟).

۱۰- دهرکردنی ياسای گونجاو بۆ ريگرتن له مهی خواردنه وه.

۱۱- زیادکردنی رینمایی و رۆشنیبری تەندروستی لەمەرزیا نەکانی ئەلکحول لە خۆی نەنگە و زانکۆ و پەیمانگاکاندا.

۱۲- بایەخ دانسی دەروونی و کۆمەڵایەتی بەوخیزانانە کە تاکیکیان مە ی خۆرە تاکو ئەوانی تریش فیزی بەکارهێنانی مە نەبن.

۱۳- کاریگەرکردنی رۆلی پیاوانی ئایینی و کەسانی رۆشنیبر بۆ رینگرتن لەم کردموهیه.

۱۴- رینگراوەکان و سەنتەرەکانی گەنجان و خۆبەسەکان و قوتابیان و رینگراوە کۆمەڵایەتیەکان رۆلی گەورەیان هەیه لەم بەرمو رۆیو نەهیه دا.

تیبینی : زۆر گرنگە هەموو تاکیک بزانی لە هەر قۇناغیک خواردنەوهدا بی دەتوانی بەسەرکەوتوی وازبێنیت گەر مەبەستی وازهێنان بی و ئەو بۆ چۆنە هەئەیهی لەنیوان خەئکیدا هەیه ( من تازە ئەلکحول تیکەل بە خۆنم بووه ) خۆنم پیس بووه ( بی خواردنەوه هەئناکەم ) گەر نەخۆمەوه تیک دەچم ( ئەمانەو گەلی بۆچوونی هەئە ی تر کە زۆرجار یان هەندێجار دەبنە بەرەست لەوی تاک بەشوین چارەسەردا بگەرئ یان هەندێجار تاک دەیکاتە بیانوو ( پاساو ) تاکو وازنەهێنیت . هەندئ هەرزەکاری بەسەزمان بە شانازیەوه دەئی من مەشروب تیکەلی خۆنم بووه رەنگە ئەم وەهەمە فرۆشیارەکان فیزیان کردبی تاکو بریکی زیاتر بکری و رەواجی بی بۆ کاسپەکەیان .

## ماده هۆشبه‌ره‌کان

لە دیزر زەمانەوه مەرۆڤ هەولێ داوه رینگا چاره بۆ کێشەوگره‌ته‌کانی بدۆزیتەوه هەندێجار لەو باومێدا بووه کە دەرمان یان هەندئ گژوگیا دەتوانن خوشی پنبه‌خشن و ئە ناره‌حه‌تی رزگاری بکەن ، بۆ ئەم مەبەسته‌ش گەلی گژوگیا و دەرمانی بەکارهێناوه تارا دەیه‌ک نارامی و خوشیه‌کی کاتیان پنبه‌خشیوه بەلام پاش بە ناگهاتنه‌وه هەمان کێشه‌وناره‌حه‌تی بەردەوام بووه ، گەر خراپتر نەبووی باشتر نەبووه . بێگومان بەراکردن و خوشاردنەوه کێشه‌کان چارەسەر نابیت .بۆیه

تەك پاش ماۋىيەك ئە بەكارھىنەننى ئە و مادانە سەير دەمەت گەرتەكە ئە يەكەۋە  
 بۆتە دوو ، سىيان دە پەنگە زىاترىش. چونكە گەرتە سەرمەكە بەردەۋامە و گەرتى  
 ئالودەبۇنىش دىتە پالى و زىانى جەستەيى و دەرونى و ھاۋشانى دەبىت و بايەخ  
 نەدانى تەك بە خۇي و بە خىزان كىشەيەكى تىرىان چەند كىشەيەكى تىرى بۇدروست  
 دەمەت و زىانى ئابۋورى بارەكە گرانتر دەمەت و دوورنە لادان و كىشەيە ياسايش بىتە  
 پالى .

## هېۋر كەرمۈەكان و دژە دئەراوكىيەكان

### Sedatives, Hypnotics and Anxiolytics

ئەم كۈمەلەيە بىرىكى زۇر دەرمان ئەخۇ دەگىرىت وەكو دايازىپام و ئۇكسازىپام و كلوردايەزىپۇكساید و ئۇپازىپام و پىرازىپام و ئەپىرازۇلام و كلونازىپام و فلورمىپام و ترايەزۇلام و فىنوباربىتال و ئەمۇباربىتال و پىنتوباربىتال و مېرۇيامىت و پارالدىھائىت و .....

ئەم گىرۇپە گەر ماۋى دوو ھەقتە بۇ مانگىك بە بىرى زۇر بەكاربەينىرئ ئەگەرى ئالودەبۈۋى ھەيە ، ئە كاتى بەكاربەينانىدا تەك ھەست بە ئارامى دەرۋى و خەۋالىۋى دەكات.

#### نیشانەكانى لىگىرتنەۋە:

ھەركاتى تەك بىەۋى بىرى مادەكە كەم بىكاتەۋە يان رايگىرىت ئە ماۋى ۱۲- ۲۴ كازىردا نیشانەكانى لىگىرتنەۋە بەدەردەكەۋن و ئە ماۋى ۴- ۷ رۇژدا دەكاتە ئوتكە ، بە پىنى جۇرى دەرمانەكە دەگۇرىت . گىرگىرىن نیشانەكان بىرىتىن ئە :

• دئەراوكى و بىنۇقرەيى.

• دابەزىنى پەستانى خۇن ئە كاتى وەستاندا.

• لاۋازى و لەرزىن.

• تەلىھاتن.

• ورىنەكردن يان بىزىكاندن ئەبەرخۇيەۋە.

• فىلىھاتن.

زۇرجار بۇ چارەسەر كىردن پىۋىستمان بە خەۋاندىنى ئەخۇش دەبىت ئە ئەخۇشغانەۋ ئە ژىر چاۋدىرى پىزىشكا چارەسەرى بۇ دەگىرىت.

## وروژینه ره کانی کؤنه ندای دهمار

### Central nervous system stimulants

وهمکو نه مفیتامین و کؤکایین و فینمترازین و میس نه مفیتامین و فینل پرؤپه نؤلامین. به کارهینانی ده بیتته هؤی به ناگای و زیادبوونی چالاکی ماسولکه کان و به رزبون هوی و ورمو جه زکردن به یاری و قسه کردن. خیرا لیدانی دل و به رزبون هوی فشاری خوین و به ردموام به کارهینانی ده بیتته هؤی سه ره لیدانی حالتی و مهم و هه لوسه و به کارهینانی به بری زور پنگه بیتته هؤی فیلپاتن و نه هؤشغوچوون و مستانی هه ناسه.

ده توانین نیشانه کانی لیگرتنه وه به به کارهینانی دمرمانه کانی دژه خه مۆکی و نیشانه کانی هه لوسه و مهم به دمرمانی دژم سايکؤسس چاره سه ریکه یین.

### هه لؤسینؤجینه کان ( نه وانهی هه لوسه دروست ده کهن )

#### hallocinogens

وهمکو لایسیرجیک نه سید داینیسیله ماید ( له سالی ۱۹۴۴ له لایه ن هؤفمانه وه دروستکرا ) و سیلؤسیپین و مه سکله یین و فنتسایکلیدین.

پاش نیوکاژیر له و مرگرتنی دمرمانه که کاریگه ری دمرده که ونیت و ماوه ی ۱۲ کاژیر ده خایه نیت و تاک له و ماوه یه دا هه لوسه ی جیاجیای ده بیتت به تاییه تی هه لوسه ی بینین و نه م پتکه اته یه له سه ره تا دا له لایه ن نوسه ره کانه وه به کارده یینرا تاکو توانای نه فران دیان زیاد بکات و چیرۆکی نه قسانه یی زیاتر بنوسن . به لام به هؤی زیانه کانی وه ریگری لیکرا.

پاش نه مانی کاریگه ریه که ی تاک هه ست به خه مۆکی و دل هراوکی ده کات. ده توانین له رنی دنیایی کردنه و مو هه ندی له پتکه اته کانی بنزودا زبینه وه چاره سه ری حالت هه بکه یین.





ئەفەيۇن بەگەلى شىۋە بەكاردەھىنرى ھەر لەۋمى دەخرىتە ژۇر زمان و لەگەن  
خواردنى قامودا دەتۈتەۋە بۇ خواردنى لەگەن ئاۋدا يان تۈاندەۋمى ئە چا يان ئە  
قامودا يان كىشانى ۋەك جگەرە يان نىرگە ئە.

ھىرونى پاك و ساغ رەنگى سىپە و ئەۋانەى دەستكارى گراون يان تىكەن  
بە مادەى تر گراون رەنگىيان بۇرە يان تىرە. ھىرونى ساغ سى جار ﴿۳۰﴾ جار) ئە  
ئەفەيۇن بەھىزترە. نىزخى يەك گرام ھىرون ۵۰ - ۱۰۰ يۈرۈپە واتە ﴿۱﴾ كىلوگرام بە  
۵۰۰۰ - ۱۰۰۰۰ يۈرۈپە بە پىنى پاك و ساغى ھىرونەكە دەگۈرى) تاكى ئالودەبۈۋ  
رۇژانە برى ۰,۲۵ - ۲ گرام بەكار دىنى واتە گەر ھىرونى ساغ بەكارىنى رۇژانە ۵۰  
- ۲۰۰ يۈرۈۋى دەۋى و مانگانە ۱۵۰۰ - ۶۰۰۰ يۈرۈنەمە گەر لە لايەن بانىدەكان و  
بازرگانەۋە ئىستىقلال نەكرى چۈنكە زۇربەيان زۇر زياتر دەكەۋى لەسەريان.

بە پىنى رىكخراۋى تەندروسىتى جىھانى نىزىكەى ۱۲,۵ مىليۇن كەس نۇپەيد  
بەكار دىنى.

نومەى ئەم گروپە ۋەكو مۇرەين و ھىرون و ھايدۇرۇمۇرەين و ئۇكىسى مۇرەين و  
كۇداين و ھايدۇرۇكۇدۇن و مىسادۇن و مېپىرىدىن و ئەلفا پىرۇدىن و پىنتازۇسەن و.

ئەسەرەتاي بەكارھىناندا تاك ھەست بە خۇشى و چالاكى دەكات پاشان  
خاۋىونەۋمە كەمى بە ناگايى و ئەمانى شەھىەى خواردن و لاۋازى سىكىسى. دەشى تاك  
بە ماۋى ھەقتەيەك توشى ئالودەبۈۋ بىي.

دەشى تاك توشى ژەھراۋى بوون بىيى بەم مادانە بە برىكى كەم يان زۇر، گەر  
برەكە كەم بىت ئەۋا دەبىتە ھۇى دلتىكەن ھاتن و رشانەۋە و كەم بونەۋمى بە ناگايى  
و كەمى ھۇشپىندان و قەبىزى و خوراندن و بىرچۈنەۋمە سۈۋرۈنەۋە و تەسكېۋنەۋمى  
بىلبىلەى چاۋ.

گەر بە برىكى زۇر ژەھراۋى بوۋىت دەبىتە ھۇى دابەزىنى پەستانى خۈۋىن و  
بورانەۋمە كۈيۈنەۋمى ئاۋ لە سىەكاندا و خەقەبۈنى ھەناسەدان و ھى.

گەر بۇ ماۋىيەكى درىژ بەكاربەينرى دەبىتە ھۇى لەرۈۋى پەلەكان و قەبىزى و  
لاۋازى جەستەيى و لاۋازى سىكىسى.

## نیشانه کانی لیگرتنه وه:

نیشانه کان پاش راگرتنی و مرگتن به ماوی ۸-۱۰ کاژیر دست به درکه وتن دهکن و دهگنه لوتکه له ماوی ۴۸-۷۲ کاژیر و دیارنامینن له ماوی ۷-۱۰ رۆژدا.

گرنگترین نیشانه کانی بريتین له :

• فرميسك هاتنه خوارمومو لووت ناوکردن.

• عه درمکردنه وه.

• بىخه وى و بىنارامى.

• موورده قبوون.

• فراوانبوونى بىبيله ی چاو.

• باوئشکدان.

• عه ودالبوون به شوین دهرمانه کهدا.

چاره سهر به ته وای ده بیت له ژیر چاودیری پزیشکدا بیت.

تیبیینى: و اباشتره تاك ههرگیز نهم مادانه به کارنه هینى و ئىسى نزىك نه بیته وه، گهر له وه که سانه بوو که نهم مادانه به کاردینیت و اباشتره هیرون به لهرى دمرزیه وه به کارنه هینیت گهر له و تاکانه یه که بهم جوړه به کارى دینى پنیوسته په یرموى نهم خالانه بکات:

• پنیوسته سرنجى تازه و پاکژ به کاربیتیت.

• ناوى پالنوراو به کاربیتیت.

• ههرگیز دمرزى که سانی تر به کارنه هینیت.

• شوینی دمرزى لیدانه که بکۆرى وات هه مووکات له هه مان شوینی نه دهیت.

• ههرگیز مل یان بن ران یان مه مک به کاره مینه وه شوینی دمرزى لیدان.

• ههرگیز له شوینیکی مه ده که هه وکردن هه بیت.

• دئنیابه له توانده وای ماده که به ته وای پش به کارهینانی.

• هه میشه به ناراسته ی خوین دمرزى به کارینه نه که به ناراسته ی پیچه وانه.

• له کاتی ته نه اییدا هیرون به کاره هینه.

## هه ئمژەكان

### Inhalants

ئەم سالانەى دوايىدا ئەم ڕىگەيە زۆر بەكار دەهينرێت بە ھۆى ھەرزانى نرڭ و بە ناسان دەست كەوتن و نەبوونی رىگەى لە بەدەست ھيئەتى و ناسانى ھەلگرتن و بەكارھيئەتى لە مال و شوێنى كار.

نەمۇنەى ئەم مادانە وەكو گازولين و سيكۆتين و بۆياخ .... گەرنگترین زيانى لاوەكى ئەم مادانە پوكانەوى خانەكانى مېشكە و توشبوون بە خەلەفاندن. ھىچ چارەسەرىكى وائە بۆ ئەم ھالەتە جگە لە ڕىگەگرتن لە بەردەوام بوون و چارەسەرى دەرونى.

## دژە كۆلينيڤر جيڪ

### anticholinergics

وەكو نەتروپىن و نارتىن و سكۆپولامىن و بىلادونا و ... لە كاتى بەكارھيئەتىدا ھەست بە ئارامى و شادمانى دەكات و لە كاتى لىگرتنەودا ھەست بە دلەراوى و نارەھەتى و بىزارى و تەورەيى دەكاو ھەندىجار نيشانەكانى ھەلامەتى تىبابە دەردەكەوت.

لێرەدا پىويستە وەلامى پرسىارىك بەدەينەو ھەموو كۆكىن كە ئەم مادانە زيانى زۆر و بكۆڤيان ھەيە كەواتە ھۆى بەكارھيئەتى بۆ چى دەگەرتنەو؟  
دەتوانىن گەلێك ھۆكار رىزبەند بکەين لە مەر ھۆكارى فيربوونی بەكارھيئەتى ئەم مادانە گەرنگترینيان :

- پەرەمردەى خراپ و بى ئاگايى باوان لە منداڵەكانيان.
- پەرەتەوازە بوونی خيژان بەھۆى جىابونەو ، تەلاق ، مردن.
- لاوازی سستى پەرەمردە.
- لاسايى كردنەوى كەسانى لە خۆى گەورەتر كە پىشەنگن ئەم كارەدا باوك، برا، ھاورىي خراپ.

- خوش گوزمرانی و نه زانینی سهرکردنی پاره و نارمزوی تاقیکردنه وه.
  - بۇ چوونی هه له له مهر په یوهندی نهم مادانه به سینکسه وه.
  - مجامله کردنی که سانی تر بۇ تاقیکردنه وه .
  - به کارهینانه و می دهرمانه که بۇ ماوهیه کی درنژتر له و می پزشکی دهینوسی .
  - هه ندیجار به هوی هه له ی پزشکیکه وه که بۇ ماوهیه کی درنژتر له پنیوست دهرمانه که دمداته نه خوش .
  - بوونی په شینویه دهرنیه کان و هکو خه مۆکی و سکیژوفرینیا و دلهراوکی' ....
  - نه گهری به کارهینان چوارهینده زیاده دکات.
  - راگه یاندن ، پیشاندانی نه و که سانه به که سیکي به تواناو به هه ئونست.
  - لاوازی هوشیاری نایینی و بیناگایی له ههرامی نهم مادانه به هوی نه بوونی دمقنکی شهرعی روون که باس له ههرامی نهم مادانه بکات.
  - به تالی و بیکاری و نه زانینی پرکردنه و می کاته کان به شتی به سوود.
  - په نابردنه بهر نهم مادانه له کاتی بوونی فشار و کیشی کومه لایه تی به نویندی رزگارپوون له کاتی که هه موو کوکین نهم مادانه گرفته کان ئالوژتر دکات.
  - لاوای دزگا کان و بهرهرراوانی سنوور و بوونی چه ند وولاتیکی دراوسی که هه موویان به دهست گرفته کی ئالوده بونه وه دهنالن و دوور نیه له رینی دزگا و باند مکانیا نه وه به ههرمی یان نا ههرمی هه وئی بازار په یدا کردن بدن بۇ ژههره کانیا ن.
  - هه رزانی نرخ به ناسانی به دهست که وتن به تاییه تی له ناوچه سنوریه کان.
- هه ئونستی نیسلام به رامبه ر نه لکحول و ماده هوشبه ره کان**
- نیره باسکردنی نهم بابیه ته به گرنگ زانی له بهر نه و می ریزه یه کی زوری خه لکی کوردستان موسمانه و زور گرنگه بزانیته هه ئونستی نایینی نیسلام به رامبه ر بهم مادانه چیه .
- وهک ناشکرایه نایینی پیروزی نیسلام دوو سهرچاوه ی گرنگی هه یه بۇ یاسادانان سهرچاوه ی یه کهم قورئانه و دوو هه میش هه رمو دهکانی پتفه مبه ره .( درودی خوا ی له سه ر

بیت).

قورئان زور به شینویه کی جوان و وورد باس له چوئیتی چاره سه رگردنی ئهم گرفته دمکات بۆ ئهم مهبهسته ش ههنگاومکانی وازهینان دمکات به چوار قوناغه وه.

قوناغی یه کهم:

له رینی پشهنگی باشه وه و به بی ئه وهی راسته وخۆ له خرۆکی بابته بادات بویه دمفه رموی: چ (الأحزاب: ۱). ناشکراشه که پینغه مبهری خوا مهی نه خواردۆته وه و ههزی به به کارهینانی نه کردووه. ئیرمدا قورئان راستیه کی زانستی گرنگ دهخاته روو نه ویش شوین که وتنی کهسانی پشهنگه واته لاسایی کردنه وهی کهسانی تر له کاتی کهدا ئه وه کهسه ت به دل بیت. بویه پینغه مبهری خوا (درودی خوای له سه ربیت) دمکاته پشهنگ و داوا له موسمانان دمکات چاو له و بکه ن له به مقارمکانیاندا. دیاره ته نها بهم ههنگاوه کهسانی که هه ن وازدینن له کاتی کهدا ده بینن پشهنگه کهیان ناخواته وه.

قوناغی دووم: ﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْمِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْفَعٌ لِلنَّاسِ وَإِنَّهُمَا آكْبَرُ مِنْ

نَمِّهِمَا﴾ (البقرة: ۲۱۹). ئیره قورئان باس له زیانی خواردنه وه دمکات و له هه مان کاتدا ده ئی بریک سودیشی ههیه به لام زیانه کانی له سوودمکانی زیاتره ، نه مه په یامیکه بۆ ئه واندهی ده یانه وئ وازینن هه ر بهم قوناغه بریکی باش له واندهی په یامی قورئانی تیند مگه ن وازدینن خویان له زیانه کانی ده پارینن. ئیرمدا خوای میهرمان ووشه ی (اثم) به کار دینی نه ک (ضرر) چونکه زیانه کانی نه لکهول ته نها جهسته یی نه به لکو زیانی جهسته یی و دهرونی و کۆمه لایه تی و مادی ههیه و سه ربینچه له فرمانی خوای میهرمان.

قوناغی سینه م :

ئیرمدا باز نه که له سه ر موسولان ده ست دمکاته وه له ئایه تی ۴۲ سوره تی النساء دا دمفه رموی ﴿لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَرَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ﴾. له هه مان کاتدا له هه مان سورمه دا ئایه تی ۱۰۲ دمفه رموی ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا﴾، بویه تساکی بروا دار بواری خواردنه وهی زور ته سک ده بیته وه چونکه له رۆژ کهدا پینچ جار نوێژ دمکات و ده بی نوێژمه کان له کاتی خۆیدا بکات و واباشتره به کۆمه ل بیکات و به لکو بۆ هه ندی هه ر ده بی به کۆمه ل بیکات ، که واته ئه وه کاته

نامینیتده بۇ تاك تاكلو بخواتهوه.

بۇيه نيمامي عومهر دهست بهر زدهكاتدهوه بۇ پهرومردگار و دهلى: خوايه گيان سهبارت به خواردنهوه رينمايهكي ناشكرامان بكهيت.

قوناغي چواردهم: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّا الْخَيْرُ وَالْبَيِّنُ وَالْأَصَابُ وَالْأَزَلُّ رَجَسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (المائدة: ٩٠) لهه قوناغدها به ناشكرا باس له ههرامى خواردنهوه دهكات هاوشانى دهكات لهگه قوماو بت په رستي و زاربازى.

نهمهش راقدهي نهوه دوو نايهتدهي سهرومديه به پشت بهستن به تهفسيري ناساني ماموستا بورهان محمد نهمين ﴿نهه ندهواندهي كه باومرتان هيناوه دنيا بن كه عهرق و قومار و گوشتي مالاتي سهبراو بۇ غهيري خوا لهه شونيناندهي كه خه لك به پيرۇزي داناهوه نهك نيسلام ، بروج و حلال و هه رام زانين به هۇي هه لئداني زارهوه نه مانه هه ر پيسن و لهكارو كردموي شهيتانن، كهواته نيوهش خوتاني لى دووربگرن و خوتاني لى بيارينن، بۇ نهوهي سهرفرازى و بهخته وهري به دهست بينن﴾.

بۇگهيشتن بهه قوناغده ١٥ سالى خاياند تاوى له رنى پيشهنگى نمونه ييهوه كه پيغه مبهره (دردى خواي له سه ر بىت) تاوى له رنى بلاو كردنه وهى زانيارى له سه ر زيانه كاني خواردنه وه و تاويكى تر به ناگاهينان له نه شياوى نهه كار له كاتى نزىك نويز كردندا و نزىك نه بونه وه له نويز به مهستي و له دوا قوناغدا ريگري تهواوتهى.

سهبارت به سهرچاوى دووم كه ههرومدهكاني پيغه مبهره (دردى خواي له سه ر بىت) نهه چهند ههرومديه دهخينه روو: پيغه مبهرى نازين دهفه رموى: ﴿كل مسكر خمر، وكل مسكر حرام﴾ (ابوداود واحمد). واته هه موو مهستهرنك مهيه و هه موو مهيه كيش ههرامه.

ههروهها له ههرومديهكي تر دا دهلى: ﴿لعن الله الخمر شاربها وساقطها ويافعها، ومبتاعها (مشتريها)، وعاصرها، ومعتقها، وحاملها والمحمولة اليه﴾ (ابو داود)، واته خوا نه علهتي كردوه له مهى ، لهوهي ده بخواته وه و نهوهي ده يگيرى و نهوهي ده يفرۇشى و نهوهي ده يكرى و نهوهي ده يگوشى (واته دروستى دهكات) و ..... نهوهي هه لى دهگري (واته ده يگوزيتده وه له شونينيكدهوه بۇ شونينيكى تر) و نهوهي

بوی دمیری.

بەم ھەرمودەییە ئەبوداود دەرەمکەوی کە ئیسلام تەکو چ ئاستیک دژی ئەم کارە  
قیزمونیە و ئەعلەت ئەسەر جەم ئەو کەسانە دەکات ئە ھەر ئاستیدا یان قوناغیکدا  
ھاوکاری دەکەن بۆ بە ئە نجام گەیانندی ئەم کارە.

ئەگەر جاریکی تەربگەرنینەو بەو نایەتە کە ی پێشوو دەبینین ھەردوو جار  
کەبایە مە ی دەگری ئەگەن قوما را ناوی دمیری و ئە جاری دوو مەدا ھاوشان دەگری  
ئەگەن قوما و بت پەرستی و زار بازی ( ھەلدانی زار).



بەشى نۆيەم :

گرفتەكانى خەو

بيخەوى.

وستانە ھەناسە.

ناركۆلىسى.

زۆرخەوى.

نیشانەى بىئارامى (بى ئۆقرەيى) لاق.

برۆكسىزم.

دېوۋەزە ، مۆتەكە.

خەوى ترسناك.

رۇيشتن بەدەم خەوۋە.

قەسەكردن بەدەم خەوۋە

## گرفته‌کافی خه و

### Sleep disorders

خه و به‌شینی گرنگی ژبانی تاک پیکدینی بۆ نه‌وی باس له گرفت و ناره‌تیه‌کافی خه و بکه‌ین واپیوست ده‌کات له‌سه‌ره‌تادا بریک باس له خه و بکه‌ین.

خه و نزیکه‌ی یه‌ک له‌ سی ژبانی تاک پیکدینی به‌ پنی قوناغه‌کافی ژبان پیوستی تاک بۆ خه و و ماوی قوناغه‌کافی خه و ده‌گوری.  
خه و ده‌کریت به‌ دوو قوناغی سه‌ره‌کیه‌وه؛

۱- قوناغی نه‌بوونی جو له‌ی خیرای چاو؛ نزیکه‌ی ۹۰ خوله‌ک ده‌خایه‌نی له‌ سه‌ره‌تای نوستنه‌وه.

۲- قوناغی جو له‌ی خیرای چاو؛ به‌وه جیاده‌کریته‌وه که چاو به‌خیرایی ده‌جولی.

قوناغی یه‌که‌م ده‌کریت به‌ چوار پله‌وه؛

پله‌ی یه‌که‌م؛ نزیکه‌ی له ۲٪ - ۵٪ خه‌وی شه‌و پیک دینی و تاک له‌ نیوان خاوبونه‌وه و به‌خه‌به‌ریدایه و زۆر به‌ ناسانی به‌خه‌ر دیت و هه‌ندێجار نکولی له‌وه ده‌کات که نوستی وکو نه‌وی له‌ کاتی سه‌یرکردنی ته‌له‌فزیۆندا بۆ چه‌ند چرکه‌یه‌ک یان خوله‌کیک خه و ده‌یاته‌وه.

پله‌ی دووم؛ نزیکه‌ی له ۴۵٪ - ۵۵٪ خه‌و پیک دینی و له‌م قوناغه‌شدا تاک به‌ ناسانی به‌ ناگادیته‌وه له‌ کاتی بوونی ده‌نگه‌ ده‌نگ.

پله‌ی سێهه‌م و چوارم؛ که پینان ده‌لین خه‌وی شه‌ پۆلی خاویان له‌سه‌رخۆ. نزیکه‌ی له ۱۰٪ - ۲۲٪ خه‌و پیک دینی و له‌م قوناغه‌دا تاک به‌ ناسانی به‌خه‌ر نایه‌ت و خه‌و قورس ده‌بی و زینه‌چه‌لاکیه‌کافی له‌ش خاوده‌بنه‌وو پله‌ی گه‌رمی له‌ش داده‌به‌زی و شه‌ پۆله‌کافی ده‌لتا به‌ده‌مه‌ده‌کون و له ۵۰٪ زیاتری له‌ قوناغی چوارد ده‌بی.

قوناغی دووم (قوناغی جو له‌ی خیرای چاو)؛

له‌م قوناغه‌ نزیکه‌ی له ۲۰٪ - ۲۵٪ خه‌و پیکدینی و قوناغی خه‌وی قورسه‌ و

ماسولكه كان له بارى پشودان به لام ميشك زور چالاكه و بريكى زور خونى بۇدەچىت و پلەى گەرمى ميشك بەرزەبىتەوه. لەم قۇناغەدا تاك بهوه جيا دەكرىتەوه (جەستەيهكى ئىفلىج و مىشكىكى بە ناگا).

لەم قۇناغەدا ناستى ھۆرمۈنەكان دەگىزى و كۆنەندامى زاوژى بريكى زياتر خونى بۇدەچىت و لە مېنەدا قىتەكه خونى زياتر بۇدەچى و لە نىردا چوك پەپ دەبىت. لە ماوى ھەشت كاژىر نوستندا ئەم دوو قۇناغە ۵ - ۶ جار دووبارە دەبىتەوه.

چەند راستىەك سەبارەت بە خەو:

۱- مندالى تازە لەدايك بوو (كۆرپە) پىنويستى بە ۱۷- ۱۸ كاژىر نوستنە لە شەوورۇژىكدا.

۲- لە تەمەنى ۶ مانگىدا ۱۴ - ۱۶ كاژىر لە شەوورۇژىكدا.

۳- لە تەمەنى ۵ سالىدا نزيكە ۱۰ - ۱۲ كاژىر لە شەوورۇژىكدا.

۴- لە تەمەنى پىش ھەرزەكارىدا نزيكە ۱۰ كاژىر.

۵- لە ھەرزەكارىكدا نزيكە ۹ كاژىر.

۶- لە لاويدا نزيكە ۸ كاژىر.

۷- لە تەمەنى پىرىدا پلەى سى و چوارى خەو كە بەشكىن لە قۇناغى يەكەم و خەو تىاياندا قورسە زور كەم دەبىتەوه ھەندى دەلى نامىنى، بۆيە مەرقە لە پىرىدا زور بە ناسانى بە ناگادىت كە دەنگىكى سوك بېيىستى لە كاتى خەودا و بەردەوام گەيى لە گە نەجەكان دەكات كە خەو قورسەن.

۸- ئەو خەوانەى لە پلەى سى و چوارى قۇناغى يەكدا دەبىنرى بە تەواوى وەبىر نايەوه بەلكو بەشكىيان بىردىنەوه، ھەندىجار ھىچى بىرنايەتەوه.

۹- ئەو خەوانەى لە قۇناغى جولەى خىراى چاودا دەبىنرىت بە تەواوى يان زۆربەى وەبىردىنەوه.

۱۰- لە كاتى خەودا مىشكى مەرقە بەردەوامە لە كاركردن و چالاكى.

۱۱- ھەندى نەخۇشى ھەيە تەنھا لە كاتى خەودا روودەدات.

۱۲- مەرقە لە كاتى خەودا بىتوانە و پىنوسى لە سەر ھەلگىراوه، بۆيە نازادە لەو

خەۋانەى دەينىنى ۋ لەۋ كارانەى دەيكات .

گرفتەكانى خەۋ ( پەشۋىيەكانى خەۋ ) :

دەگرىن بە دوو بەشەۋە :

۱- دىسۇمىياس : ئەۋ گرفتانە دەگرىتەۋە كە پەيۋەندى بە كات و بېر و جۇرى

خەۋمۈە ھەيە . ۋەكو :

• بىخەۋى .

• ۋەستانە ھەناسە .

• ناركۇلىسى .

• زۇرخەۋى .

• نىشانەى بىنارامى ( بى نۇقرەيى ) لاق .

۲- پاراسۇمىياس : بەۋە جىادەگرىتەۋە كە ناتەۋاۋى لە فسىۋلۇزى ۋ ۋەقتاردا ھەيە

لەكانى خەۋدا . ۋەكو :

• بىرۇكسىزم .

• دىۋىزمە ، مۇتەكە .

• خەۋى ترسناك .

• رۇيشتن بەدەم خەۋمۈە .

• قسەگردن بەدەم خەۋمۈە .

نېرە ھەۋل دەدەين بە كورتى سەبارەت بەۋ ھالەتانەى سەرمۈە بدوئىن .

## بىخەۋى

### Insomnia

دەتوانىن بىخەۋى پۇلىن بىكەين بۇسى جۇر:

۱- ئەوانەى بە گران خەۋىيان لىدەكەۋىت واتە شەۋانە ماۋەيەكى زۇر دەمىننەۋە تاكو خەۋىيان لىدەكەۋىت.

۲- ئەوانەى بە ئاسانى خەۋىيان لىدەكەۋىت بەلام بەيانىان زوۋىيان نىۋەشەۋە بە ناگا دىنەۋەۋە نىتر خەۋىيان لىناكەۋىتەۋە.

۳- ئەوانەى لە شەۋدا زوۋ زوۋ خەبەرىيان دەبىتەۋە چىژ لە خەۋەكانىيان ۋەمرناگرن.

ھەرۋەھا بە پىنى ماۋەى بىخەۋىيەكە دەتوانىن پۇلىنى بىكەين بۇسى ئاست:

۱- بىخەۋى كاتى : لە نىۋان شەۋىك بۇسى شەۋ.

۲- بىخەۋى ماۋەكورت : لە نىۋان ۴ شەۋ بۇ ۲۱ شەۋ.

۳- بىخەۋى درىژخايەن : زىاتر لە ۲۱ شەۋ.

گەلىك ھۇكار ھەن وا لە تاك دەكەن نەتوانىت خەۋى لىبىكەۋىت يان لەكاتى  
نوستندا ماۋەى پىۋىست بىمىنىتەۋە . گرنگرتىنىيان بەكارھىنانى كافاينە لە قاۋمو  
نىسكافەدا ھەيە ، بەكارھىنانى ئەۋ دەرمانانەى ۋورۇڭنەرى كۇنەندامى دەمارە ،  
پاش ئەۋەى ماۋەيەك دەرمانى ھىۋرگەرەۋە بەكاردىنى ھەۋلى راگرتىسى بىدات ، ۋەك  
نىشانەيەك لە نىشانەكانى لىگرتەۋە لە ئەلكول ۋە ھەندى لە مادەھۇشەبەرەكان ،  
نەخۇشى جەستەيى كە ئازارى ھەبىت ، بوۋنى پەشىۋىيە دەرۋىيەكان ۋەكو  
پەشىۋىيەكانى مەزاج ( خەۋكى يان شادى ) ۋەلەراۋكى ۋە سكىزۇفرىنيا ، بوۋنى گرتىسى  
كۇمەلايەتى يان يان ترس لە شتىك ۋەكو خۇنامادەكردنى خۇنىدكار بۇتاقىكرەنەۋە  
يان ترس لە روۋدانى شتىك ۋەك سەرباز لە بەرەكانى جەنگدا يان قەرەبالغى زۇر  
يان نەبوۋنى شۇنى پىۋىست بۇ خەۋانەۋە يان شۇنەكە پىس بىت.

چارەسەر:

زۇرگرنەگە ھۇكارى بىخەۋىيەكە دىيارى بىكەين ۋە چارەسەر لەسەر ھەمان بىنەما  
بىت . گەر ھۇكارەكەى بوۋنى نەخۇشىيەكى جەستەيى بوۋىيان نەخۇشىيەكى دەرۋىسى

ههون بدهين به پيئي حالته ته كه چاره سهري گونجاوي بوبكهين.

گه به هوي به كارهيناني كافايين و دهرمانه وه بوو باشترين چاره سهر راگرتنيه تي. گه به هوي گرفتني كومه لايه تيه وه بوو هه ولدان بو چاره سهركردني به شيوه ي گونجاو نه ريني رينمايه وه. گه به هوي ترسه وه بوو پشت به ستن به راهينانه كاني خو خواو كردنه وه. ده توانرنيست بو ماويه كي دياريكراو دهرماني دژمدله راوكي به كار بهينري بو چاره سهركردني بيخه وي به لام له ژيهر چاوديري پزيشك و بو ماويه كي كورت.

## ووستانی هه ناسه له کاتی خه ودا

### Sleep apnea

وێك باسمان كرد له كاتی نوستندا ماسوڵكه كانی لهش خاوده بنه و مو له باری پشوداندا ده بن نه م باره ماسوڵكه كانی بۆری هه ناسه ش ده گریته وه كه ده بیته هوی داخرانی رێرموی هه ناسه و به ناگابونه وه. نه م حاله ته له هه ردوو په گه زدا روودمات و له نیرینه دا برێك زیاتره، له هه مو ته مه نیکدا روودمات له به ساله چواندا زیاتره. له تاکی قه له ودا زیاتره وێك له لاواز و له وانه ی گه رتیان له بۆری هه وادا یان له قورقوراگه دا هه یه زیاتره له كه سانی تر.

بۆ چاره سه ری نه م حاله ته ش نامیری فشاری موجه بی هه و با كاره ده یه نری.

.

**بروکسیزم (لیکھشانی ددانه کان)**

# Bruxism

یہ کیکی ترہ لہ گرہتہ کانی خہ و بہ ہوی گرڙوونی ماسولکہ کانی جوینہ وہ  
ددانہ کان لہ سہریہ ک توند دہ بن و نیک دہ خشین و بہ مہش دہنگیکی ناخوش دروست  
دہنی لہ کاتی خہ ودا کہ دہورہر بی بیبتاقت دہ بن بہ لام کہ سہ کہ خوی بیناگاہہ .

نهم حالت ته زیاتر له منډالدا هیه ریژمی بوونی نژیکه ی له ۱۵٪ و سی یه کیان حالت ته کیان ده بیت ته دریځایه ن. مەترسی نهم حالت ته له وودایه تاک زیانی گه وړه له ددانه کانی ده کووی و پنیوسته پزیشکی ددان قالی تاییه تایان بو دوست بکات که ریگر ده بیت له زیان گه شتن به ددانه کان و هندیکیان له روژدا هست به نازاری شه ویلاکه یان ده کن به هوی گرځیونی له شه ودا نهم بارمدا چاره سهری پنیوستی بو ده کړیت.



## زۇرخەوى

### Hypersomnia

تاك لايەنى كەم ماۋى مانگىك نەم حالەتەى دەبىت كە شەوانە برى پىۋىست دەنۋى ھەندىجار زىاتر لە پىۋىستىش (۸-۱۲ كازىر) بەلام بە رۇژ زۇرخەوى دىت ، نەم زۇرخەوى كە كاردەمكاتە سەر تواناى كاركردن و پەيۋەندى كۈمە لايەتى. پەيۋەندى بە بىۋى نە خوشى جەستەى يان دىرونىۋە نىۋە ھۇكارەكەى بۇ بەكارىننى نەكەول و مادە ھۇشەرمكان ناگەرىتەۋە.

زۇرجار بەيانىان ناتوانىت نەخەۋ ھەئسىت و لە كارۋىشەى دۋادەكەۋىت. بەرۇژ ماۋى كازىرى يان زىاتر دەنۋى بەلام پاش نە خەۋ ھەئسان ھەست بە گورج بۈنەۋە ناكات و بەردەۋام خەۋالۋە.

## رۇيشتن بەدەم خەوموۋە

### Sleep walking

نەزىكەي لى ۱۸٪ ى مىندالان نەم حالەتەيان ھەيە و لى نىزىنەدا زىاترە وەك لى مېنە و لى مىندالدا زىاترە وەك لى گەورە، گەر مىندالان نەم حالەتەي ھەبىت تا تەمەنى ۹ سالان زوربەيان لى گەلىاندا بەردەمۋام دەبىت تا لاۋىتى.

نەم حالەتە لى سىنەكى يەكەمى شەودا روودەدات و بەوۋە جىادەكرىتەوۋە كە بە زەحمەت بە ناگادىتەوۋە و ھەندىجار دەتوانىت خۇي لى ھەندى شت بىاريزى وەك شتى تىزىيان زىيان گەلىاندن بەخۇ لى ھەندى باردا تاك پاش گەپان دەگەرىتەوۋە سەر جىگاگەي خۇي و بۇرۇزى دوايى ھىچى بە بىر نايەت. لى ھەندى باردا تاك زىيان بە خۇي دەگەيەنەت بەنگە بەرشتىكى تىزى بىكەوئىت يان بىكەوئىتە خوارمۋە يان بەدەم خەوموۋە نۇتۇمۇبىل لىنخورىت و زىيان بە خۇي كەسانى تر بگەيەنەت.

#### چارەسەر:

پاراستنى سەلامەتى (سەيفتى) تاك زورگرنگە لى و رومۋى ژوورى نوسىتنەكەي لى نەۋمى سەرمۋە نەبىت و سويچى نۇتۇمبىلەكەي لى خۇي نەبىت شەوانە و پەنچەرمى ژوورەكەي كەتیبەي ھەبىت. پزىشك دەتوانىت بە پىلى توندى حالەتەكە دەرمانى بۇ دابىت و زوربەيان چاكدەبنەوۋە.

## ئاخاوتن بەدەم خەۋەۋە:

### Sleep talking

نەزىكەى لى ۵% گەۋرە و لى ۵۰% ى مىندالان لىم حالەتەيان ھەيە و زۇرجار قىسەكانى تىناگەيت و دەربىرىنى دەم چاۋ ھاۋشىۋە قىسەكان نىە يان ھىچ دەربىرىنىك نىيە (ۋاتە دەشى قىسەكان خۇش يا ناخۇش بىن بەلام سىماي لىۋكەسە ھىچ ناماژمىەكى تيا نىە).

زۇرجار پىۋىستى بە چارەسەرنىە و پاش ماۋەيەك تاك چاكدەبىتەۋە و گەر حالەتەكە بەردەۋام بوۋكە زۇركات ھاۋسەريان ھاۋەلى نەخۇش گەرتى دەبىت لى حالەتەكە چۈنكە تاك خۇي بىرى نايەت چى روۋىداۋە لىم حالەتەدا چارەسەرى پىۋىستى بۇ دەكرىت لى رىنى پزىشكەۋە.

دەشى ھەندىجار ھاۋسەرى لىۋكەسە لى قىسەكانى نەخۇش گومان پەيدا بىكات و كىشەى خىزانى لىبىكەۋىتەۋە بۇيە زۇرگىنگە سىۋىتى نەخۇشەكە بۇ ھاۋسەرمەكە و بۇ نەخۇشەكەش باس بىكرىت.

## خەۋى بەزۇر

### Narcolepsy

لە ھەممۇ ۱۰۰,۰۰ كەس نىزىكە ۲۰ كەس ( لە ھەندى توۋىنەۋمدا نىزىكە ۱۹۰ كەس ) نەم حالەتە يان ھەيدە .

يەكەم جار لە لايەن زانا جيلينيۇ لە سالى ۱۸۸۰ ۋەسفى نەم حالەتە كراۋە . بەۋە جىادەكرىتە تاك پائەنەرىكى گەۋرەمى خەۋ بەسەرىدا زال دەيىت بەبى گوى دانە گونجاۋى يان نە گونجاۋى شوئىنەكەۋ ناتوانىت بەرەنگارى بىتەۋمۇ خەۋى ئىدەكەۋىت ، لەۋانەيە لە ھۆلى ۋانە خويندەدا يان لە رى ۋ باني گشتى يان لە كاتى ليغورىنى ئوتۇمۇيىل بىت .

نەم حالەتە كاريگەرى راستەۋخۇى نىە لەسەر ئاستى زىرەكى تاك بەلام گەلى گرفت بۇ تاك دروست دەكەت و دموۋىەر زۇرچار ۋەكەسكى تەمەل ۋ خەۋالو و دموۋانە تاكى نەخۇش .

ھۆى روۋدانى نەم حالەتە بۇكەمى ئاستى مادەى نۇركسىن ( ھىپۇكرىتىن ) دەگەرئىتە لە كۆنەندامى دەماردا .

لەم حالەتەدا تاك ماسۋلكەكانى خاۋدەبنەۋە و ناتوانىت خۇى راگىرى و ناچار دەيىت بنوى بۇ ماۋى چەند خولەكى تا كاژىرى و پاشان بە ناگا دىتەۋە و ھەست بە چالاكى دەكەت . واتە تاك بە قۇناغە ئاسايەكانى خەۋدا تىناپەرى بەلكو راستەۋخۇ دەچىتە قۇناغى جۈلەى خىراى چاۋكە قۇناغى خەۋ بىنىنە .

چاەسەر :

رىنمايى تاك بەۋەى خىشتەيەكى دىارىكراۋى ھەيىت بۇ ئوستن واتە كاتى ئوستنى شەۋان و ھەستانى بەياني دىارى كراۋ بىت ، ھەروەھا گەر بۋار ھەبۋو خەۋى كورت بۇ ماۋى ۱۰ - ۱۵ خولەك لە رۇژدا گەر شوئىنەكە گونجا بۋو ھەركاتى ھەستى كرد خەۋى دىت .

بەكارھىناني دەرمان بە تايىبەتى گرۇپسى ئەمفيتامىنەكان لە ژىرچاۋدىرى پزىشكدا چونكە نەم دەرمانانە مەترسى ئالودەبۋنى ھەيدە . ھەروەھا دەتوانرىست سوۋد



## نیشانه‌ی بی‌ئوقره‌یی په‌له‌کان

### Restless legs syndrome

تاك هه‌ست به ناره‌ه‌تی و بینارامی ده‌كات له په‌له‌كانیدا به تاییه‌تی په‌له‌كانی خوارموه به‌تاییه‌تی له سه‌ره‌تای نوستندا ، جه‌ز به‌وه ده‌كات په‌له‌كانی خوارموی (لاقه‌كانی) بچولینیت و هه‌ندجار به‌وه‌ش نارامی نایه‌ت و ناجارده‌بی هه‌ستی و به ژووره‌كه‌دا بگه‌ریت.

تاك هه‌ست به‌وه ده‌كات شتیك به‌سه‌ر پیندا د‌ه‌روات یان هه‌ست به میروله‌كردن ده‌كات یان نازاریکی زۆر كه وه‌سف ناك‌ری یان نازمویه‌کی نه‌پساو بۆ لاق جولاندن.

نزیكه‌ی له ۳۰٪ حاله‌ته‌كان كاریگه‌ری بۆماوه‌یان له‌سه‌رمو نه‌گه‌ری روودانی نهم حاله‌ته‌ش له نیوان نه‌وانه‌ی یه‌كێك یان زیاتر نهم نه‌خۆشیانه‌یان هه‌یه زیاتره به‌لام بوونی نیشانه‌ی بی‌ئوقره‌یی په‌له‌كان مانای بوونی یه‌كێك نهم نه‌خۆشیانه نیه.

• كه‌م خوینی كه هۆكه‌ی كه‌می ماده‌ی ناسن بیت.

• نه‌خۆشی شه‌كه‌ه.

• په‌كه‌ه‌وتنی گورچیه‌ه.

• ته‌سكبو‌نه‌وه‌و ره‌قبوونی خوینبه‌ره‌كانی لاق.

• ئالوودبوون به‌ نه‌لكجول.

• هه‌روه‌ها ریزه‌ی توشبوون له‌ ماوه‌ی س‌كه‌ری (دووگیانی) دا زیاتره‌ وه‌ك له‌ كاتی ناسایی.

تیبینی: ده‌بیت نهم حاله‌ته‌مان لیتیکه‌ل نه‌بیت له‌گه‌ل حاله‌تی جوله‌ی ناویه‌ناوی په‌له‌كان (periodic limb movement) كه‌ له‌ كاتی خه‌ودا روودمات و ماوه‌ی كه‌مه‌تر له‌ پینج چ‌ركه‌ ده‌خاینیت و هه‌ر ۲۰ - ۴۰ چ‌ركه‌ جارێك روودمات و زۆریه‌ی كات په‌نچه‌ گه‌وره‌ی پی ده‌جولیت و جومگه‌ی قوله‌ پی و نه‌ژنۆ له‌ باری نوشتاندنه‌وه‌دا ده‌بیت. نهم حاله‌ته‌ زۆرجار له‌گه‌ل نیشانه‌ی بی‌ئوقره‌یی په‌له‌كاندا روودمات.

## دییومزمه یان مۆتهکه و خهوی ترسناک

### Nightmares and Sleep terror

هه‌ریه‌که له ئیمه له‌کاتی نوستندا چه‌نده جار خه‌و ده‌بینیت هه‌ندی له‌و خه‌وانه خوشن و هه‌ندیکی تر ناخو‌ش و ترسناک. به‌شیوه‌یه‌کی زانستیانه ده‌توانین خه‌و‌بینین بکه‌ین به‌ دوو جو‌رمه‌و به‌ پێی روودانیان له‌ قوناغه‌کانی خه‌و:

خه‌وی ترسناک: ئەم جو‌ره‌ خه‌وانه‌ له‌ پله‌ی سێ و چواری قوناغی نه‌بو‌نی جو‌له‌ی خه‌یرای چاودا روودم‌دات. له‌ سینه‌کی یه‌که‌می خه‌ودا روودم‌دات و تاک له‌ خه‌ویکی قوله‌وه‌ به‌ ناگادیته‌وه‌ و هه‌ست به‌ ترسێکی زۆر ده‌کات و دلی خه‌یرا لینه‌م‌دات و توشی هه‌ناسه‌ کورتی (هه‌ناسه‌ ته‌نگی) ده‌بینیت و خه‌وه‌که‌ی بیر نایه‌ته‌وه‌ یان ته‌نها بریکی زۆرکه‌می بیردیته‌وه‌.

دیومزمه: ئەم جو‌ره‌ خه‌وانه‌ له‌ قوناغی جو‌له‌ی خه‌یرای چاودا روودم‌دات و تاک به‌ته‌وای یان زۆریه‌ی خه‌وه‌که‌ی بیردیته‌وه‌ و له‌ سینه‌کی کۆتای خه‌ودا روودم‌دات.

هه‌ردوو حا‌له‌ت زیاتر له‌ مندا‌لدا روودم‌دات و زۆرگرنگه‌ با‌وان ترسی خه‌وه‌که‌ لای مندا‌ل که‌م بکه‌نه‌وه‌ و به‌ شیوه‌یه‌کی دروست ره‌فتار له‌ گه‌ل مندا‌له‌که‌دا بکه‌ن.

له‌گه‌وره‌شدا زۆرجار هۆکه‌ی ده‌گه‌ریته‌وه‌ به‌ بۆ‌بو‌نی فشاری دهرونی و روودا‌وی ناخو‌ش زۆرگرنگه‌ گه‌ر حا‌له‌ته‌که‌ تاک‌ی بیزار کرد‌بو‌و سه‌ردانی پزیشکی دهرونی بکات و له‌ خۆیه‌وه‌ دهرمان به‌کارنه‌هینیت.

هه‌ندی رینه‌مایی بۆ خه‌ویکی دروست:

۱- جگه‌ی خه‌وته‌نها بۆ خه‌وتن و سیکسه‌ بۆیه‌ ته‌نها کاتی‌ک به‌چۆره‌ سه‌ر جینگه‌ که‌

به‌ نیازی یه‌کێک له‌و دوانه‌ یان هه‌ردوکیانته‌ هه‌بیت.

۲- گه‌ر خه‌وت نه‌هات له‌ جینگه‌دا مه‌ینه‌رمه‌و به‌ لکو‌برۆ خۆت به‌ خویندنه‌وه‌ یان

هه‌ر شتیکی ترمه‌و سه‌رقال بکه‌. یان له‌ سه‌ر پشت پالکه‌ومو روژنامه‌یه‌ک یان

کتیبه‌یک به‌خۆینه‌رمه‌و تاکو خه‌والو ده‌بیت.

۳- له‌ سه‌ر دم مه‌نو چونکه‌ له‌ رووی زانستییه‌وه‌ زیانی هه‌یه‌و له‌ رووی ناینیشه‌وه‌

کارێکی باش نیه‌.

۴- و مرزى بۇ ھەموان گىرنگە و ئەوانەى و مرزى دەمەن باشتەر دەنۇن ئە كەسانى تر بەلام پىنويستە و مرزى ۳- ۴- كاژىر پىش نوستن بىكرىت نەك نىزىكە و كاتى نوستن.

۵- پىلەى گەرمى ژوورى نوستن كارىگەرى گەورەى ھەيە لەسەر نوستن وا باشە ژوورمەكت زۇر گەرم نەبىت يان زۇر سارد نەبى چۈنكە گەرمى زۇر خەومەكت بىچىچىر دەمەت و ساردى زۇرىش نازارى ماسولكەكانت دروست دەمەت.

۶- رووناكى واباشترە ژوورى نوستن رووناكى زۇر نەبىت يان گەروناكىش بوو رووناكىكە رومو چاوى تاكى نوستو نەبىت.

۷- نەكىشانى جگەرە چۈنكە دەبىتە ھۇى خەوى بىچىر بىچىر.

۸- خواردن :

• نەخواردنى خواردنى قورس پىش خەوتن.

• خواردنى بىرىكى كەم خواردن پىش نوستن رەنگە ھاوكارى نوستنت بىكات.

• نەخواردنەومى چا ، قاوۋ ، نىسكافە پىش نوستن.

۹- پاك و خاوينى : خوشتن بە كاژىرى يان دووان پىش نوستن پاكوخاوينى پۇشاكەكان و بۇنى خوش و پۇشاكى فراوان ر قوماشى نەرم ھاوكارىت دەمەت بوو خەوىكى باشتەر.

۱۰- بىرت نەجى ھەندى زىكرى تايىت بە پىش خەو ھەن زۇرگىرنگى و گوركەسىكى باومردارىت ھەست بە نارامى شادىەكى زۇر دەمەيت بە خويندىيان ، سەرمپاى پاداشتى خوايى بۇ نەم كارەت.



**به شی دهیہم :**

**گرفته گانی خواردن**

**نه خواردنی ده ماری**

**فره خواردنی ده ماری**

## گرهته کانی خواردن

### Eating disorders

خواردن یه کیکه له پنیوستییه سه ریه کانی ژيان و کس نیه خواردن نه خوات ، به لام هه ندیک به تاییه تی هه رزه کاران خو له خواردن ده گرنه وه به مه به ستی خو لاواز کردن له کاتیکدا دهشی کیشی له شیان نهک زور نه بیت به لکو که میش بیت ، هه ندیکی تر به شیوه یه کی درندانه ده خوات پاش خواردن ته واو کردن رهنگه پنیوستی به یه کیک بیت بو هه ستانه سه ری .

لیردا کومه له پرسسیارنیک هه یه زور گرنه که وه لایمان بدهینه وه ، هه ر هه موویان له دهو ری بابه تنیک ده گه ری پسیاره کانی ش نه مانه ن .

کیشی دروستی تاک ده بیت چه ند بیت ؟

کی به قه له و داده نریت ؟

کی لاوازه ( واته کیشی که مه ) ؟

نایا هه موو قه له وئ وک یهک وایه ؟

بو وه لامی نه م پرسسیارانه په رتوکه زانستییه کان به پنی هاوکیشه یهک بریار

له سه ر نه وه دمه دن ، نه ویش هاوکیشه ی ریژمی بارس تاییه له شه .

کیشی له ش به کیلوگرام

----- = ریژمی بارس تاییه له ش .

به رزی بالا به مه تر دوو جا

خشته ی ریژمی بارس تای له ش

Body mass index

پاښه کردن	رېگهز		
	نیر	می	
لاواز واته کیشی که مه .	که متر له ۲۰,۷	که متر له ۱۹,۱	۱
کیشی نمونه یی واته دروست .	۲۶,۴ - ۲۰,۷	۲۵,۸ - ۱۹,۱	۲
له قه راغ کیش زوریدایه .	۲۷,۸ - ۲۶,۵	۲۷,۳ - ۲۵,۹	۳

۴	۲۲,۲ - ۲۷,۴	۳۱,۱ - ۳۷,۹	کیشی زۆره.
۵	۴۴,۸ - ۳۲,۳	۴۵,۴ - ۳۱,۲	زۆر کیشی زۆره واته قه له وه.
۶	زیاتر له ۴۴,۸	زیاتر له ۴۵,۴	قه له وه یه که مه تر سیدار واته حاله تی قه له وه ی نه خوشیه.

تییینی :

نهم خشتهیه بۆ منداڵ و هه زمه کار و ژنی دوو گیان «سکپر» و که سینک ته مه نی

له سه رو ۶۵ سائیه وه بیت به کار نایه ت.

گرنگترین گه رته کانی خواردن :

۱- نه خواردنی دهماری.

۲- هره خواردنی دهماری.

## نەخواردنى دەمارى

### Anorexia nervosa

برېكى بېچاۋ لى ھەرزەكاران بى تايىبەتى كىچان لى جەستەى خۇيان ۋازى نىن زۇرجار ھەزبەۋە دەكەن كىشيان كەم بىت لى بەر ھۇبەك يان ھۇبەكى تر. بۇيە پەيرەۋى سىستىمىكى خواردنى تايىبەت دەكەن بۇدابەزاندى كىش لى كاتىكدا دەشى كىشى لىشيان نەك زۇر نەبىت بەلكو لى خوار ئاسايىبەۋە بىت.

#### دەست نىشانكردن:

- ۱- ترسى بەردەۋام لى قەلەۋى كە بەدابەزاندى كىش نەۋ ترسە كەم ناكات.
  - ۲- دابەزاندى كىش بۇكەمتر لى ۱۵٪ كىشى گونجاۋ بۇنەۋ تاكە بى پىنى تەمەن و بالا.
  - ۳- روۋنەدانى سى سۈرى مانگانە بەدۋاى يەكدا.
  - ۴- بەۋە جىادەكرىنەۋە كە چالاكيان زۇرە و خۇ مانۋودەكەن بى نامادەكرنى خۇراك بەلام لى كاتى خواردندا كەم دەخۇن و نكولى لىۋە دەكەن كە برسيان بىت زىاتر بايەخ بە خۇنندن دەمەن.
  - ۵- دەكرىن بە دووگروپەۋە ، گروپى يەكەم خواردن كەم دەخۇن بۇدابەزاندى كىش واتە خۇيان دەپارىزن لى چەۋرى و شرىنبەكان ، گروپى دوۋەم خواردن زۇردەخۇن بى تايىبەتى لى ناھەنگ و بۇنەكاندا پاش بە رىگەى دروست يان نادروست كىشى خۇيان دادەبەزىنن ﴿ رىگەى دروست ۋەك ۋەرزىش كىردن ، نادروست ۋەكو خۇرشاننەۋە ، بەكارهيننانى ھەبى سىچوۋن ، خۇقنەكردن ﴾.
  - ۶- بەھۋى نەم سىتى نەخواردنەۋە يان خواردن و بەھەلە دابەزاندى كىش تاك توشى گەلى گىرەت دەبى:
- كلۇرېۋونى ددانەكان.
- كۇنەندامى سوران: دابەزىنى فشارى خۇنن، تىكچۈنى لىدانى دى، كەمبۈنەۋەى لىدانى دى، بىچۈكبۈنەۋەى قەبارەى دى، بىچۈكبۈنەۋەى سىكۇلەى چەپى دى و گىرەت لى زمانەى دۋانى دىدا.

• كۈنەندامى ھەرس: درەنگ بە تالبونەۋى گەدە، پوكانەۋى گەدە، قەبىزى.

• كۈنرە رۇنەكان و زىندەچالاكىي:

○ دواكەۋتنى بائغ بوون.

○ ۋەستانى گەشە.

○ نەمانى سوورى مانگانە.

○ پوكانەۋى مەمك.

○ دابەزىنى پەلى گەرمە لەش.

○ كەمى ناستى سۇدىۋم، پۇتاسىۋم، شەكر.

○ گۇرپانكارى لە كارى رۇننى پەريزادە ﴿غودەى دەرەقى﴾.

• گورچىلە: بەردى گورچىلە.

• پىنست: وشكېۋنى پىنست، لاۋازى موو و روتانەۋى قىز، بوونى موو لاۋازى

ھاۋشىۋى موو كۈرپەى تازە لەدايك بوو.

• كۈنەندامى دەمار: پوكانەۋى ھەندى خانەى مىشك كە ناۋدەبرى بە درۇزنە

پوكانەۋە پاش گەرانەۋە بۇ خواردن ئەو خانانە دەگەرۇنەۋە ناستى

جارانىيان، نەخۇشى لە چىۋە دەمارەكاندا.

• خوين: كەم خوينى، كەمبونەۋى خرۇكە سىيەكان.

• پوكانەۋى ئىنسك و ماسولكەكان.

ھۇكارى ئەم حالەتە:

۱- ھۇكارى سايكۇداينەمىكى: ھەندى لە زانايان ۋاي بۇ دەچىن ھۇكارى ئەم

نەخۇشىە بگەرۇتەۋە بۇ ترس لە پەيۋەنبىدى سىكىسى و منداالبوون بۇيە لە

تەمەنى ھەرزەكارىدا سەرھەندەدات و تىاك بىھەۋى خواردن ناخوات خۇي

دە پارىزى لە بائغ بوون و كارى سىكىسى و منداال بوون.

۲- ھۇكارى رەقتارى: ھەندى زاناي تر ھۇكارەكە دەگەرۇنەۋە بۇ بوونى پەيۋەندى

سلىبى لە نىۋان خواردن و كىشى لەش، تىاك لە ۋاومرەدايە تاكە ھۇكارى

قەلەۋى زۇر خۇريە و تىاك لە مىشكى خۇيدا رقى لە خواردن دەيىتەۋە ھەست بە

دەتتىكەل ھاتن و قىزكردەۋە لە خواردن دەكات. ئەمەش ۋاي ئىدەكات خواردن

نەخوات و ژيانى خۇي وا رابىنى كە خواردن گىرنگ نىە و برسى نابىت.

۳- كىشەي خىزانى : زانايان تىيىنيان كىردووه لهوانەي نەم حالەتيان هەيە رىژەيەكى زۇريان كىشەي خىزانيان هەيە و لە خىزاندا گەئى كىشە و گىرفت هەيە چارەسەر نەكراوه بۇيە منداڭيان هەرزەكار بەم پەقتارى سەرنجى خىزان رادەكىشيت بۇ بابەتيكى تر دوور لە كىشە سەرمەكە.

۴- بۇماوه: تىيىني كراوه لە نيوان دوانەي يەك زەردىنەدا (۶۵٪) زياتره وەك لە دوانەي دوو زەردىنە (۳۲٪).

۵- ھۆكاري كاريگەر و فشار: تىيىني كراوه سەرەتاي سەرەلدانى نەم حالەتە لە زوربەي كاتەكاندا پەيوەندى هەيە بە بووني فشار وەكو لە دەست دان (مردنى يەكەك لە ئەندامانى خىزان) ، بووني نەخۇشەيەكى مەترسيدار لە خىزاندا، سەرنەكەوتن لە كاردا يان لە خویندندا.

۶- راگەيانندن: يەكەيكى تر لە ھۆكارە گىرنگەكان راگەيانندنە لە رىنى نەيشكەراني پۇشاكەو و ھەندى لە نەستىرەكانى راگەيانندن و نەكتەرەكان و گۇران بىژمەكان كە كىشى لە شيان زۆر كەمە و دەچىتە قابى پەشيوە دەرونيەكان بەلام لە راگەيانندا و نيشان دەدرى كە زۆر جوانە و سەرنج پاكىشە نەمەش وا لە ھەرزەكار دەكات سىستىمىكى خواردنى توند لەسەر خۇي دابىنى بۇ دابەزاندى كىش تاكو وەكو ئەوانى يىيىت.

ريژەي بووني حالەكە:

ھەندى تويزىنەو ھەس دەكات و ھەندى تويزىنەو ھەس تازە ھەس لە ۱٪ دەكات و نەگەري بووني حالەتەكە لە مەينەدا ۵ - ۱۵ ئەو ھەندى نىرە. زياتره لە تەمەنى ھەرزەكاريدا سەرەلدەدات.

چارەسەر:

خەواندى نەخۇش لە نەخۇشخانە گەر پىيوستى كرد.

پەيەرەكردنى سىستەمىكى خواردنى گونجاو تاكو تاك دەست دەكاتەو بە خواردن گەر خواردن نەخوات پىيوستە سۇندى گەدى بۇ دابىرەيت. بەكارھىنانى دەرمانى دژەخەمۇكى.

چارهسهری دمرونی له رڼی چارهسهری تاکه که سی و خیزانی.

### نایندهی نه خوش

ګهر چارهسهر نه کرښت نږیکه ی له (۱۰٪ - ۱۵٪) یان دممرن. ګهر چارهسهری گونجاوی بو بکرښت نایندهیان به پښی سستمی سی یه که دهبیت ( واته سی یه کیان به ته وای چاکدېنه وه ، سی یه کی تریان نیمچه چاکبونه وه ، و نه وی تریان دهبیت ته حالتیکي درېژخایه ن ) .

نه و ډاکټره رانه ی نایندهی تاک خراپ ده که ن :

- ګهر حالت ته که درېژخایه ن بیت.
- ګهر حالت ته که له ته مه نیکی درېنگتر دا دمړیکه ویت.
- هاوشان بیت له ګه ل نیشانه ی بولیمیا ( واته خوی برشینیت ته وه یان دممرانی پموانی به کار بیت ) .
- دلته راوکی کاتیک له ګه ل که سانی تر دا خواردن بغوات.
- بریکي زور کیشی له شی له ده ست دابیت.
- لاوازی په یوه ندی باوان یان بوونی کیشه له و په یوه ندیه دا.
- ږه ګه زی نیر.

### تیبینی :

۱- زور ګرنگه بو که سوکاری نه خوش و پزیشک په له نه که ن له وی بریکي زور خواردن بدنه نه خوش به لکو دهبیت به پښی سستمیکي راست و زانستیانه وورده وورده بری خورا که که زیاد بکرښت چونکه وه که له پښه وه باسما ن کرد نه م که سانه دلیان بچوک دهبیت ته و مو لاواز دهبیت و زنده چالاکیه کانی له شیان خاوده بیت بویه ګهر بریکي زور خواردن یان بدړیتی ده شی دلیان توانای کاری پښوستی نه بیت توشی ګه لې ګر هتی نوی بن .

۲- زور ګرنگه بو پزیشک و که سوکاری نه خوش بزنان که خه واندنې نه خوش له نه خوشخانه جوړیک نیه له سزا به لکو به شیکه له چارهسهر و دهبی نه م راستیه بګه یه ننه نه خوش .

۲- ئەم ھالەتە ۋەك سەرجەم ھالەتە دىمۇنىيەكانى تىرىپە ھىچ جۇزى بىە ھەپەشەۋ  
ئىندان چارەسەر ئاكرى.

## فەرەخواردنى دەمارى

ئەم ھالەتە بىەۋە جىيادەكرىتە ئاۋىيەناۋ تاك كۇنتۇرۇلى خۇى بۇ ئاكرى ۋ بىرىكى  
زۇر خواردن دەخوات ، ئەھەمان كاتىدا بايىە خىكى زۇر دەماتە شىۋىى نمۇنىەى  
جەستەى.

ئەم ھالەتە ئە ۱% - ۱.۵% مېنىەدا روودمات زىاتر ئەتەمەنى ھەرزەكارىدا.  
تاك زورىەى كات بىرى لاي خواردنە ، كە خواردن دەبىنىى خۇى پىنناگىرى ۋ بىرىكى زۇر  
دەخوات ۋ پاشان بۇرنگرتن ئە زىادبوۋنى كىشى لەشى پەنا دەباتە بىەر خۇ  
رشاندىنەۋە ، بىەكارھىنانى ھەبى رىۋانى ، نان نە خواردن بۇ ماۋىيەك ، بىەكارھىنانى  
دەرمانى كەمكەرمۇى شەھىيە.

### نېشانەكان ۋ ماكەكان :

- دەشى ھاۋشىۋىى نە خواردنى دەمارى بىت بەلام بىرىك توندى كەمتەرە.
- مردنى كوتوپر بەھۇى پەككەۋتنى دلەۋە.
- تىكىچۈنى ئاستى ئايۋنەكانى لەش. (كەمبۇنەۋىى ئاستى پۇتاسىيۇم ، سۇدىۋۇم ،  
كلۇر).

• درانى گەدە يان سورىنچك.

• بىرىنى گەدە يان رىخۇلە.

• بۈنى چەۋرى ئە پىسايىدا.

• كلۇرېۋونى ددانەكان.

### چارەسەر :

- ئە زورىەى ھالەتەكانىدا ئە دەرۋىى نە خۇشخانە (كلېنىكەكان) چارەسەر  
دەكرىت ئە ھەندى ھالەتى تايىيەتدا پىۋىست بە خەۋاندىن دەكات ئە  
نە خۇشخانە ۋەكو ترسى خۇكۇرى ، كىشەى جەستەىى.



○ بەکارهينانى دەرمان ھەبى فلوکستىن بە بىرىكى زۆر بۇ ماوەى زياتر لە  
سائىك.

○ چەرەسەرى دەرونى لە رىئى چەرەسەرى مەعرىفى و سلوگى.

نایىندەى نەخۆش:

بەشىۋەيەكى گشتى باشە و چاكدەبنەوہ.

.

بەشى يانزەيەم:

پەشيۈيە دەرونيەكان لە منداڵدا

ئۆتيزم

پەشيۈيە كەمى ھۆشپېندان و فرەجولەيى

بىركۆلى

خۆتەركردن

دەستدرىژى بۆ سەر منداڵ

## پەشیویە دەرونیەکان لە منداڵدا

### Child Mental Disorders

یۆنگ دەلی؛ گەرشتی هەبی لە منداڵدا و ئارەزووی گۆڕینی بکەین وا باشتره  
بگەرێن بە شوێنیدا بزانین وا باشتر نیه ئەو شتە لەخۆماندا بگۆڕین.  
زۆربەیی ئەو نهخۆشیانەی ئە گەورەدا روودەدەن بە هەمان شیوه لە منداڵیشدا  
روودەدەن بە تایبەتی پەشیویەکانی مەزاج و دلەراوکی.  
لەم بەشەدا مەبەستمان ئەوە نیه باس لەو پەشیویانە بکەین کە بیگومان  
گرنگی خۆی هەیە و نیشانهکانی بریک جیاوازه لە نیشانهکانی هەمان پەشیوی ئە  
گەورەدا. بە لکو هەول دەدەین باس لە هەندێ بابەت بکەین کە زیاتر تایبەتە بە  
منداڵان ، ئەویش حالەتی ئۆتیزم ، پەشیوی فرەجولەیی و کەمی هۆشپێدان ،  
بیرکۆلی، خراپ رەفتارکردن لە گەل منداڵدا هەندێ بابەتی تر.

.

## ئۆتيزم (خود تەنھايى)

### Autism

ئۆتيزم وشەيدەكى يۇنانىيە بەماناي دابىران وگۇشەگىرى دىت. بۇ يەكەم جار ئەلايەن لىۈكەنەر ئەم زاراۋەيە بەكارھىنرا.

ئۆتيزم بىرىتيە ئە تىكچونىكى ئالۋىزى گەشە كە ئە سى سالى يەكەمى تەمەنى مىندالدا روودمات ئە ئە نجامى تىكچوونى فرمانەكانى مىشك ودممار.

ئۆتيزم توشى ھەزارو دمولەمەند ، رەش پىست و سى پىست ، باگور و باشور دەبىي بەبى جىاۋازى. رىژمى توشىبوون نىزىكە ۳-۴ مىندالە لەھەر ۱۰،۰۰۰ مىندال و لە نىردا زىاترە وەك ئە مى بەرىژمى ۱/۲ .

#### ھۆكارى ئۆتيزم:

۱- بۇماۋە: ھەرچەندە تاكو ئىستا رۇلى بۇ ماۋە بە رونى ئاشكرا نىيە بەلام زىاتر ئە نامازىيەك ھەيە لەمەر كارىگەرى بۇماۋە ئە ئۆتيزم دا بۇ نمونە گەريەكىك ئە دوانە ئۆتيزمى ھەبىت ئەگەرى ئەۋمى مىندالى دووم توشىبىت ۵۰٪ يە. گەر خىزانىك مىندالىكىيان ھەبىي ھالەتى ئۆتيزمى ھەبىي ئەگەرى ھالەتى دووم ئەنىۋانىاندا ۵۰ ھىندەي خىزانەكانى ترە.

۲- ھەۋكردنە قايرۇسىيەكان: زىاتر ئە ھەۋكردىنكى قايرەسى ھەيە كە توشى دايكى دووگىيان يان كۆرپەي ساۋادەبىت ئە سەرەتاي ژيانىدا دىشى بىيتە ھۆي سەرەلەدانى ئۆتيزم وەكو سىرۋژمى ئەلمانى ، ھەۋكردنە قايرەسىيەكانى مىشك، ... ھتە.

۳- ئاستى وەرگرمكانى مىشك: بەرزىونەۋمى ئاستى سىرۋتۇن و دۇپامىن وئىپنفرىن وئورنېپنفرىن ئەكاتى پىندانى چارەسەر بۇ دابەزاندىنى ئاستى ئەم وەرگراۋە ھەندىك ئە نىشانەكان باشتر دەبن بەتاييەتى فرەجولەيى.

#### نىشانەكانى:

لە دۋاي تەمەنى ۱،۵ سالىھەۋە نىشانەكان بەدمەدەگەۋن بەزۇرى ئە نىۋان تەمەنى ۲-۳ سالى. زىاتر گرقتەكان لە سى بۋاردا روودمات:

- ۱- گفتوگو ( ناخوتن ).
- ۲- په یوه ندى كومه لايه تى .
- ۳- گرفت له یواری رډقتاردا ( هه لسه كه وټ ).
- ۴- دوو یارم كړنه ومی هه مان یاری چنه د جار و چنه د جار به بی مان دوو بوون و نه بوونی توانای داهینان له یاریه كاندا .
- ۵- به رهنگار بونه ومی گوزانكاری له یاریه كاندا و زووه لچوون ومكو خواردن له ده فزیکى دیاری كراودا یان له بهر كړدنې پوښاكیكى دیاریكراو بازی نه بون به گوزینی .
- ۶- دابرانی كومه لايه تى و بازی نه بوونی یاری كړدن له گهل خیزان و مندا لانی تر .
- ۷- خاوخلیچكى یان جوړه ی به رډموامی بی مه به ست .
- ۸- گوئ نه دان به دمور و بهر زور جار ده گاته ناستيك كه سوکار وادمزانى مندا له كه یان كه ریوه .
- ۹- له رووی زمانه وه؛ دواكه وټنى ناخوتن ، بیندنگی یان دهنگه ددنگی به رډموام ، دوو یارم كړنه ومی قسه ی نه وانی تر به بی تیگه یشتن له مانا كهی، وټنى وشه و پسته ی بی واتا، پینچه وانه كړنه ومی نامرازه كان، گرفت له ناوانی شته كاندا .
- ۱۰- پینكه نینی بی هو .
- ۱۱- لاوازی یان نه بوونی، هوښپندان و چاونه برینه چاوی به رامبه ر .
- ۱۲- تینه گه شتن له زمانى جه سته و گرفت له بابته به یئراومكاندا .
- ۱۳- دواكه وټنى گه شى هه سته كان ( بونكردن ، بهر كه وټن، تامكردن ).
- ۱۴- هه ست نه كړدن به سه رماو گه رما یان راستر بینناگایی له سه رما وگه رما .
- ۱۵- ترسان له هه ندی شت كه پنیوست به ترس ناكات و نه ترسان له هه ندیكى تر كه جینی مه ترسیه ، ومكو ترسان له ددنگی نازل یان فروكه و نه ترسان له راكردن به سه رشه قامدا كاتيك نوتومزیل هاتوچو دمكات .
- ۱۶- دوو یارم كړنه ومی هه مان رډقتار ، یاری كړدن به دمست و په له كان و كیشن به سه ردا و نوشتاندنه ومی په له كان به شیوه یكى ترسناك .

## ئۇتيزم سەر بەكۈمە ئىك يان شە پەنگىك نە خوشىيە كە گرېن بە پىنج

جۈرموۋە:

- ۱- ئۇتيزم (خود تەنھايە). ﴿ليۇكەنەر ۱۹۴۲﴾
- ۲- پەشئوى ريتز. ﴿ھانز نەسپەرگەر ۱۹۴۴﴾
- ۳- پەشئوى نەسپەرگەر. ﴿نەدرىا ريت ۱۹۶۶﴾
- ۴- پەشئوى تىكشكانى مندائى. ﴿سيۇدۇ ھيلەر ۱۹۰۸﴾
- ۵- پەشئوى گەشەى گشتى ديارى نەكراو.

پۇلىنكردى ئۇتيزم:

بە پىنى كۇلمان دىكرىت بە سى جۈرموۋە:

- ۱- ئۇتيزمى كلاسكى
- ۲- ئۇتيزم لەگەل سكىزۇفرىنيا.
- ۳- ئۇتيزم لەگەل گرقتە دىمارىيەكان.

پۇلىن كىردنى ستىقن و كوى و فى و ماتسن:

- ۱- ئۇتيزمى نانسايى.
- ۲- ئۇتيزمى سانا.
- ۳- ئۇتيزمى مامناوئەند.
- ۴- ئۇتيزمى توند.

وئەلامى چەند پىرسىيارىك :

۱- ئايا مىندالانى ئۇتيزم لەرووى زىرمكىيەو دواكەتوتىن لەمىندالانى تر؟

وئەك دىزانىن زىرمكى پىنويستى بە تواناي وىرگىتن ھەيە لە دىمورىيەروە لە رىنى ھەستەگان، مىندالى ئۇتيزم تواناي پەيۈمەندى لەگەل دىمورىيەردا دەپچرى و لە دونىايەكى تاييەتدا دىمى لە سەرەتاي تەمەنيەو، بۇيە شتىكى ناساييە كە ناستى زىرمكىيان كەمتر بىنت لەمىندالانى تر بە پىنى تويۇنەوكان نامازە بەو دىمەن كە ناستى زىرمكىيان كەمترە لە مىندالانى تر بە نىزىكەى ۵۰٪.

۲- ئايا دايك باوك بەرپىرسن لە توشبىنى مىندالەكەيان بە ئۇتيزم؟

بەھىچ جۆزىك. جاران لەو باومرەبوون شىۋازى پەرورمەكردنى باۋان بۇ  
مندالەكەيان كاريگەرى گەورە ھەيە لە توشبوون بە ئۆتيزم بەلام نە نجامى نەو  
تويژىنەوانەى لەسەر مندال و خيزانى ئۆتيزم كراون ھىچ پەيۋەندىيەكەيان بەدى  
نەكردوۋە نە نىۋان شىۋازى پەرورمەو نەگەرى توشبون بە ئۆتيزم.

تەنانەت ھەندى بۇچونى پىشتىر باسيان لەو دەكرد گەردايك لە پەيۋەندى  
لەگەل مندالەكەيدا سارد بىت مەترسى توشبوون بە ئۆتيزم زىاترە ﴿بەو  
دايكانەيان دەوت دايكى يەخچال﴾، گومانى تىدا نىيە كە شىۋازى پەرورمەكردن  
كاريگەرى گەورە ھەيە لەسەر نايندى تاك و شىۋازى ھەئسوكەوتى بەلام نابىتە  
ھۆكارىك بۇ توشبوون بە ئۆتيزم. ھەندىكى تر لەو باومرەدا بوون گەرباۋان  
نەخۇشى دىرونيان ھەبى مندالەكەيان نەگەرى توشبونيان بە ئۆتيزم زىاترە وەك  
نە مندالانى تر سەبارەت بەم بۇچونەش ھىچ تويژىنەۋەيەك نىيە نامازە بەمە بدات.

۲- نايە مندالانى ئۆتيزم تواناى تاييەتيان ھەيە؟

بەلى رىژىيەكى كەمىيان تواناى تاييەتيان ھەيە وەك نەۋى دەتوانىت پارچە  
مۇسقىيەك بژەنى پاش نەۋى تەنھا يەكجار گوى بىستى بى، يان دەتوانىت  
ۋىنەيەكى سەرنج راكىش بكنىشيت، يان بابەتىكى بىركارىانەى ئالوز شىبكاتەۋە كە  
كەسانى تر بە دەستىەۋە دادەمىنن بەلام دوشى نەتوانىت بابەتىكى سادە شىبكاتەۋە.

۴- نايە چاۋ كاريگەرى ھەيە لەسەر توشبون بە ئۆتيزم؟

رەنگە زۆر كەس تىيىنى نەۋى كەردبى بىركى بەرچاۋى مندالانى ئۆتيزم  
روخسارو سىمايەكى جوانيان ھەيە بەلام نەمە ماناى نەۋە نىيە كەبوون بە چاۋەۋە  
ھۆكارىك بىت بۇ توشبوون بەم نەخۇشە پىۋىست ناكات ناۋى كەس بسوتىنى  
بەبىاۋى نەۋى چاۋيان پىسە يان پەيۋەندى كۆمەلەيتى خۇت تىك بەدەيت لەگەل  
كەسانى تردا لەژىر نەو بىانومەدا.

۵- نايە لەرىنى شىخ و مەلاكانەۋە چارەسەر دەكرىت؟

ۋەك دىزانىن لەرۇژگارى نەمرودا كەسانىك پەيدابوون بازىرگانى بە ئىسلامەۋە  
دەكەن لايەنى سۆزدارى خىزانەكان بەلاى خوياندا رادەكىشن لەژىر ناۋى جىاجىادا  
بەناۋى نەۋى نەخۇشە دىرۇخايەنەكان چاك دەكەنەۋە. بۇيە دوور نىيە ھەيانىيت

لە پلانى ئومۇدا بىت بىر ئىك پارە لە خىزانانى ئوتتۇرىم بىكىشىنەنە بە ناۋى ئومۇ  
 ھەمۇ نە خوشىيەك چارەسەر (يان چارەشەر) دەكەت ئومۇ جىنى وتە تاكو ئىستا  
 ھىچ شىخ يان مەلەكەك باسى ئومۇ نەكردوۋە تەنھا يەك مىدالى چاك كىرەيتەۋە لە  
 كاتىكدا لە وولاتىكى ۋەك عەرەبىستانى سەۋىيەدا زىاتەر لە ۶۰،۰۰۰ (شەست ھەزار)  
 مىدالى ئوتتۇرىم ھەيە. بەلام بە دوۋرى نازانم لە وولاتى خۇماندا ھەندى ئەۋانەي  
 دىناردارى دەكەن بە ناۋى دىنارىيەۋە بىر ئىك پارەش لە خىزانانى ئوتتۇرىم بىكىشەۋە.

#### ۶- نايان كوتان دەپتە ھۇ ئوتتۇرىم؟

ماۋمىكى زۇر لە ئومۇرۇپا ۋە ئومۇرىكا خىزانەكان بە شوين ھىۋايەكدا دەگەرەن  
 تاكو ھۇكارى ئوتتۇرىم بىزان ۋە ھەندى رۇژنامە ھۇكارەكەي دەگەرەندەۋە بۇ كوتانى  
 سىانى بەلام توتۇرەنەۋەكانى تايلىر ۋە ھاورىكانى ئومۇ روۋن دەكەتەۋە بە ھىچ جۇرىك  
 پەيۋەندى نە لە نىۋان كوتانى سىانى ۋە ئوتتۇرىم دا.

#### ۷- پەيۋەندى خوارەن بە ئوتتۇرىمەۋە چە؟

زۇر لە ئىمە لەكەت بىۋىنى ھەنە خوشىيەكدا پىرسىار لە پىزىشك دەكەن نايان  
 ھىچ خۇراكىك ھەيە ھۇكارى سەرەلەدانى ئومۇ ھالەتە بىت يان ھىچ خۇراكىك ھەيە  
 كە تاك نە يىخوات بۇ ئومۇ چاك بىتەۋە. سەبارەت بە پەيۋەندى نىۋان خۇراك ۋە  
 ئوتتۇرىم زۇر توتۇرەنەۋە كراۋە ۋە زىاتەر لە بۇچونىك ھەيە ئەمانەي خوارەۋە ھەرە بۇ  
 چۈنە گىرنەك ۋە راستەكان. بەلام ئومۇ رىنمايەنە دەپتە لە ژىر چاۋدىرى پىزىشكدا  
 بىت بۇ ماۋەيەكى دىارى كراۋە كە لە چەند ھەفتەيەك تىنپەرئى ۋە پىنى سوۋد  
 ۋەمگىرتى مىدالەكە بىرىرى بەردەۋام بىۋىن يان راگىرتى ئومۇ سىستەمە دەدرىت.

#### ۱- لاپەردى مادەي كازىين كە لە شىردا ھەيە.

#### ب- لاپەردى مادەي گىلوتىن كە لە گەنم، جۇ، گەنمە شامىدا ھەيە.

ت- بەكارەينانى رۇنى كەتان ۋە رۇنى جگەرى ماسى ئومۇ خوارەندانەي ئۇمىگا ۳ يان  
 ئۇمىگا شەشى ھەيە.

بەكارەينانى ھەندى قىتەمىن ئومۇ، بى ۱، ۲، ۳، ۵، ۶، ۱۲ ۋە زىك ۋە مەگنىسىۋم ۋە  
 كالىسىۋم بە بىرىكى گونجاۋ.

بە پىنى مانەۋى دەستىيەشەنكەردن ۋە پۇلىن كەردىنى پەشىۋىيە دەرونيەكان مىدال



دېښت لايه نى كېم شه ش نيشانه ي له مانه ي خوارموه هېت دوو نيشانه له گروهى  
A ويه ك نيشانه له هره يه ك له C و D به لام دېښت كوى گشتى بكاته شه ش.

نشانگان	به لى	نه غېر	لوازم
<b>A</b>	<b>لاوازی له چه نديتی و چونیتی هه لویستی کومه لایه تی</b>		
1			نایا گرفتى دمربرینه کانی دم چاو ، بازى جه سته ، وه لام نه دانسه وى سوزى به رامبه ر پیکه نینی یان توره بوونی دایکى هه یه ؟
2			نایا گرفتى هه یه له دروست کردنى په یوه ندى له گه ن هاوتمه نه کانیدا ؟
3			نایا که مى بایه خدان وه و لدانى هه یه له به شداریکړدن له یاریدا ( نه توانینی هینانی یاریه ك یان داواکردنى یان نیشاره لکړدن بو یاریه که ) ؟
4			نایا که مى یان نه توانینی گوزینه وى هه ست و سوز ی هه یه له گه ن چوارد موردا ؟
<b>B</b>	<b>لاوازی له چه نديتی و چونیتی په یوه ندى کړدن و به رده وام بوون</b>		
5			نایا دواکه و تن یان لاوازی توانای گفتوگو ی ( نه توانینی جیگرتنه وى به به کارهینانی شیوازیکی تر ) هه یه ؟
6			نایا له حاله تی تر نینی قسه کردندا ناتوانیت دمستپیشخه رى بکات و به رده وام بیت له گفتوگو ؟
7			نایا دووباره کردنه وى هه مان وو شه یان رسته ی ( ده شى زمانى تاییه تى به خوى ) هه یه ؟
8			نایا گرفتى هه یه له گوزانکاری له یارنه کان و له ناسایى کردنه وى که سانى تر و گرفت له یارى کردن له گه ن هاو نه کانیدا ؟
<b>C</b>	<b>بایه خدان جالاکى دووباره</b>		
9			نایا خومانندوو کړدن به یاریه کی دیارى گراوه یان یساریکړدن به یاریه ك به شیویه کی زور سنوردار و

			ناسروششتی و جه ختکردنه وه له سهر چه نډباره کړنده ومی هه یه؟
10			نایا بهر ننگار بونده ومی گورانکاری له یاری و که لوبه نئی تاییه تی خوی قاپ و قاچاخ هه یه؟
11			نایا چه نډباره کړنده ومی جولای له ش به تاییه تی په له کان ، ماندوو و ورس نه بوون له و کار می هه یه؟
12			نایا سوور بوون له سهر بایه خدان به به شینکی بچوکی نه و یاری می هه یه؟
کزی گشتی: .....			

### چاره سهر:

نؤتیزم له و نه خوشیا نه به به ته نها ږنگه یه ک چاره سهر بکړیت به لکو له منډالیکه وه بؤ منډالیکی تر ږنگه چارمکان جیواوזה و زور جار زیاتر له ږنگه چاره یه کمان پیو یست ده بیت.

۱- گورینی یان باشت کړدنې مه تار.

۲- ږنگه ی بنیاد نانی فیکاری.

۳- دمرمان.

نه گهر منډال مه تار دویارمو شهره نگیزی زور بیت و گرفت بؤ نه نډامانی خیزان و دمو رویه ر دوست بکات ده توانین دمرمانی دژه سایکؤسس به کار بینین ، گهر مه تار دویارمو شهره نگیزی و زوو هه لچونی هه بیت دمرمانه کانی دژه خه موی کاری گهر یان زیاتره ، گهر که می هوش پیدانی هه بیت حه بی ریتالین یان هاوشیوه کانی نه و به کار ده یتریت. هه نډی پیکهاته ی روه کی هه ن له لایه ن هه نډی کؤمپانیای دمرمانه وه دوست کراون تا راده یه ک کاری گهر یان هه یه بؤ که مکړنده ومی هه لچون و شهره نگیزی.

۱- چاره سهری ناخاوتن.

۲- چارەسەری پېشەیی.

ھەریەكە لەم رینگایانە پنیوستی بە رینماییی ھەییە لەلایەن چارەسازی دەرونی و پزیشکی دەرونی و توێژمەری دەرونیەو و سەبارەت بە دەرمان ئەو بەتەواوی کاری پزیشکەو بە پنی پنیوستی و نیشانەکانی منداڵەكە دەگۆری.

رۆلی خیزان لە پرۆسەیی چارەسەردا :

گومانی تیدا نیە بۆ چارەسەری ھەر نەخۆشیەك پنیوستمان بە ھەمناھەنگی نیوان پزیشك و نەخۆش و خیزانی نەخۆش ھەییە گەر ئەمە بۆ نەخۆشیەكانی تر راست بێ ئەو بۆ نۆتیزم راستیەكە كە بێ ئەو ناتوانریت کاری پنیوست بۆ منداڵەكە بكری.

راھینانی منداڵ كاریكی زۆر گرنگە تاكو بتوانن نایندەیی منداڵەكە باشتر بكەین زۆر جار پنیوستمان بە چارەسازی دەرونی دەبیت لە پرۆسەیی چارەسەردا بۆ راھینان و ھێرکردنی باوان چۆن ڕەفتار لەگەڵ منداڵی نۆتیزم دا بكەن.

ئەمانەیی خوارمۆش ھەندی رینمایین بۆ خیزانەكان :

۱- منداڵ ھێری ڕەفتار دەبێ لە ئەنجامی پاداشت دانەو بەشتەین پاداشتیش سۆزۆخۆشەو یستییە.

۲- بۆ ھێربوونی ڕەفتاری نوێ دەبێ ئەو ڕەفتارە دا بەش بكری بۆ چەند ھۆناغیك و ھەر جارەیی بەشیکی ھێربکری.

۳- ھەموو ڕەفتاریك دەبێ بە ڕەفتاریكی پێش خۆیدا تێپەری بۆ نمونە پێش راگردن رۆشتنە ، پێش ھێربوونی رستە وشەیی ھەر وھا.

۴- ھاندان و دەستخۆشكەری لە منداڵ لەم كاتی جییەجی كردنی ھەر ھەنگاویك لەو ڕەفتارە دەتەوی ھێری بكەیت ، گەر نەیتوانی وەرە بەرەدە و منداڵەكە مەشكینە بەلكو دووبارە و چەند بارە ھەول بەدە گەر ھەر نەیتوانی ھەنگاویك وەرە دواوە و كارەكە بەش بەشتەر بكە بە ھەنگاوی سادەتر دەست پێ بكە.

۵- بۆ ھێربوونی ناو ھەول بەدە تەنھا وشەییەك بەكار ھێنیت و پەيوەنداری بكە بە شتیکی خۆشەو لای منداڵ تاكو ئاسانتر ھێربیت.

۶- زۆر گرنگە منداڵ ھێری بكە و مەكە بكری زۆر جار بۆ بەگەشتن بەم مەبەستە

جگه له قسه پښوستان به زمانى جهسته و بهرکه وتن دهبی.

۷- زور پښوستانه منډال فیږی کارى رۇژانه بکړی وک خوگورین ، خوشتن ، ددان شتن، چونه سهرناو..... بڼگومان نه مه کارښکى ناسان نيه خيزانه کان ده توانن له رڼی چاره سازى د مرونيه وه رڼنمايى و مرگړن.

۸- خواردن پښوستانه که بؤ بهر دموام بوونى ژيان بويه گرنگه منډال فیږ بکړی چوڼ خواردن ده خوات پښوستانه هه مان میزبیت ( هه مان شوینی نان خواردن )، هه مان سفره واته سفره که زو زو نه گورئ گهر گوریشمان هه مان رهنګ بکړینه وه و هه مان کورسې و هه مان د مهر و که وچک ..... هتد. به کاربښن.

۹- فیږکردنې چونه سهر ناو هه موو رۇژى نه هه مان کاتدا دواى نان تاکو منډال له سهر کاته که رابیت و وورده وورده زیاد دمرکړی.

۱۰- به ناګابون له نه خوشیه کانی تر چونه منډالې نوتیزم ناتوانیت باس له حالى خوی بکات بويه هه ر کاتى هه ندی نیشانه مان به دی کرد که نامازه به خش بیت بؤ بوونى نه خوشی دهبی به ناګابین وکو نه مانى شه هیهى خواردن و تڼک چوونى خه وتن و په لوى سهر پښت و بهر زبونو هوى پلوى گهرما و هه ناسه ته نگى و ... هتد .

ناینده منډالې نوتیزم:

یهه له شه شیان ژيانکى ناسایى به سهر دهبه ن، یهه له شه شى تریان تاراده یهه کى جیساو پښوستان به هاوکارى دهبیت ، دوو له سینان پښوستان به چاودیرى بهر دموامه .

## پەشۋى كەمى ھۆشپېندان و فرەجولەيى

### Attention deficient hyperactivity disorder

يەككە لە پەشۋىيە دىرونيەكان كە توشى مىندال دەبىت بەدە جىيادەكرىتەدە كە مىندالەكە بەردەمىام گىرقتى ھۆشپېندان ﴿و | يان﴾ فرەجولەيى ھەيە بەردەمىام لە بارى تەكان يان لە بارى بىزواندىدا دەبىت.

#### رېژەي توشبىوون :

بە پىنى مائەۋى دەستىشاكىردن و پۇلىنىكرىدى پەشۋىيە دىرونيەكان رېژەي توشبىوون ۳%-۵% ، بە پىنى پۇلىنىكرىدى نىۋەدەمىام تى بۇنە خۇشەيەكان رېژەي توشبىوون نىزىكەي ۱,۷% دەبى. بەرامبەر ھەمىو ۲-۴ نىر مىنەيەك ئەم ھالەتەي ھەيە.

#### ھۆكارى ئەم پەشۋىيە :

۱- بۇمىاۋە : لە دوانەي يەك زەردىنەدا زىاترە ۈك لە دوانەي دوو زەردىنە و نەگەرى توشبىوونى كەسانى پىلە يەك ۴-۸ ھىندە زىادەمىام . بە پىنى تويۇنەدەمىام نەشېرۇن باس لە رۇلى كرۇمۇسۇمى ژمارە ۵ و ۶ و ۱۶ و ۱۷ دەمىام .

۲- ۈمرى لە دايگىبىوون : ئەم مىندالانەي لە ۈمرى پايىز لەدايك دەبىن زىاتر نەگەرى توشبىوونىان ھەيە ، رەنگە ھۆكەشى بگەرىتەدە بۇ ھەمىام ۈكرىدى قايرەسى لە مانگەكانى سەرەمىام تەمەندا .

۳- ناستى ۈمرگەرە دەمارىيەكانى مىشك : گىرقت لە ناستى دۇپامىن و نۇرەدرىنالىن بە ھۆكارىكى تىر دادەنرىت ، لە كاتى چارەسەردا ئەم دىرومانانە بەكاردەمىامىنى كە كارەمىام سەر ناستى ئەم مادانە .

۴- دەمارى و فىسېۋىلۇجى : كەمى چالاكى و خۇيىن چوون بۇبەشى ( پەلى ) پىشەۋى مىشك و بە پىنچەۋانەۋە زۇرچالاكى و چوونى خۇيىن بۇ پەلى لاچانگ و داۋەي مىشك .

مىندالىكى مىنەي خاۋەن ئەم ھالەتە مىشكى كەمىتر شەكر بەكاردىنى ۈك لە مىنەيەكى تەندىرۇست . نىزىنەيەكى تەندىرۇست . نىزىنەيەكى خاۋەن ئەم ھالەتە .

۵- ھۆكاری دىرونى كۆمەلەيتى: ئەو مىندالانەي لە لانە و خانەي نەوجەوانن بەھۇي كەمى سۆزىمە ھالەتى كەمى ھۆشپىندانىيان زىاترە. روداوى دىرونى بە نازار و تىكچونى ھاسەنگى غىزان ھۆكاريكى گىرنگى ترە بۇ سەرھەلدى ئەم ھالەتە.

۶- ھەندى ھۆكاري دەگمەن: نىشانەي مىندالى ئەلچولى، كەمى كىش ئەكاتى ئە دايكىبون، ژاھراوى بوون بە قورقوشم يان كەمى مادەي زىنك بەلام ئەمانە ھىشتا جىيى مىتومىن.

۷- جگەرەكىشان ومەي خواردنەو: ديارە لىرە مەبەستمان مىندالەكە نىبە بەلگوگەر دايك ئەكاتى سىكپرىدا جگەرەكىش بىت يان مەي خۇر ئەگەرى توشبوون زىاد دىمكات.

نىشانەو دەست نىشانىكردن بە پىنى مانوھلى دەستىنىشانىكردن و پۇلىنكردن پەشيوپە دىرونىەكان؛

### نىشانەكانى

❖ لاوازي ھۆشپىندان (لاوازي ناگايى).

۱- ناتوانىت بايەخ بىدات بە ناومرۇكى بابەتەكان و زۇرجار ھەلە دىمكات بەھۇي كەمتەرخەمىيەو ئە فرمانەكانى قوتا بىخانە يان مالمەو.

۲- زورىيە كات گىرەتسى ھەيە ئە بەردىمواى ھۆشپىندان ئە نەركەكاندا يان ئەكاتى يارى كىردىدا.

۳- زورىيە كات وادىرەكەوئى كە گوى ناگرى كاتى بۇي دىدوئىت.

۴- زورىيە كات پەيرموى رىنمايەكان ناكات و ناتوانىت نەركەكانى كۇتا بىنىت.

۵- گىرەت ئە رىكخستى نەرك و چالاكىيەكانى.

۶- زورىيە كات خۇبەدووردەگرى يان ھەول دىمكات بەشدارى نەكات لەو چالاكىانەي پىنوئىتى مەندووبونى ھەيە.

۷- زورىيە كات شتە پىنوئىستەكان وون دىمكات (يارى، كىتەب، پىنوس....)

۸- زورىيە كات بە ناسانى خەيالى دىموات بە ھۇي وورۇنەرى دىمكى.

۹- زورىيە كات چالاكى رۇژانەي بىردەچى.

❖ نیشانه‌کانی فره‌جوله‌یی؛

۱- به‌جینه‌یشتنی شوینی خوئی له پۆل یان له شوینی تر له کاتیکدا پیویست دمکات به‌مینیتته‌وه.

۲- راگردن و هه‌لبه‌زو دابه‌زی به‌ردموام له شوینی نه‌گونجاودا.

۳- زۆربه‌ی کات گرفتگی هه‌یه له یاریکردن یان به‌شداری کردن له یاریدا به هینمی.

۴- زۆربه‌ی کات له بارێکی نانا‌سایدا داده‌نیشیت و مگو خۆنه‌شتاندنه‌وه یان خۆ خوارکردنه‌وه و به‌ردموام یاری به‌دهستی یان پێی دمکات و ده‌یان نوشتینیتته‌وه.

۵- زۆربه‌ی کات له‌سه‌ر پێیه (له‌سه‌ر رۆشتنه) زۆربه‌ی کات وا ده‌فتار دمکات و مگو نه‌ومی به‌هۆی ماتۆریکه‌وه لێ‌بخورد ریت.

۶- زۆربه‌ی کات زۆر ده‌لی (زۆربلییه).

نیشانه‌کانی پشووکورتی (هه‌له‌شه‌یی)

۱- زۆربه‌ی کات که پرس‌یاری لێ‌ده‌گرت خه‌را وه‌لام دمدا ته‌وه پینش نه‌ومی پرس‌یار که کۆتایی بیت.

۲- زۆربه‌ی کات گرفتگی له چاومروانیدا هه‌یه و ناوه‌ستی تا نۆیه‌ی دیت.

۳- زۆربه‌ی کات قسه به خه‌لکی ده‌بری یان خوئی ده‌خاته نێمه‌ندی یاریه‌وه.

من‌دال ده‌بیت شه‌ش یان زیاتر له نیشانه‌کانی گروپی A یان B هه‌بیت گه‌ر ته‌نها شه‌ش دانە‌ی له گروپی A هه‌بوو نه‌وه جو‌ری یه‌که‌مه ، گه‌ر شه‌ش دانە‌ی له گروپی B هه‌بوو جو‌ری دوو‌مه‌مه ، گه‌ر له هه‌ردوو گروپه هه‌ریه‌که‌ی شه‌ش نیشانە‌ی هه‌بوو جو‌ری سێهه‌مه .

ده‌بیت نه‌م نیشانانه له دوو شوین یان زیاتردا هه‌بی ڤه‌مال، قوتا‌بغانه ، کۆلان، ....). نه‌و نیشانانه‌ی سه‌رموه لایه‌نی که‌م شه‌ش مسانگ به‌غایه‌نیت.

کاریگه‌ری ناشکرای هه‌بیت له‌سه‌ر (لایه‌نی کۆمه‌لایه‌تی، نه‌کادیمی، توانای کارکردن).

له کاتی بوونی په‌شیوی تردا نه‌بیت و مگو سکیزوفرنیا، په‌شیوی مه‌زاج ،

دلەكوتى، تىنچچونى كەسىتى).

### جۈرەكانى:

۱- كەمى ھۇشپىندان

۲- فرە جولەيى.

۳- كەمى ھۇشپىندان فرە جولەيى.

### چارەسەر:

۱- بەكارھىننى دەرمان زىاتر لى جۇرنىك دەرمان ھەيە بۇ ئەم ھالەتە بەلەم دەپنەت بە تەواۋى لى ژىر چاۋدىرى پزىشكدا بىدرىت بە منداڭ ، بە پنى ھالەتەكە جۇر و برى دەرمانەكە دەگۇرىت.

۲- زۇربەي باۋان دەلىن كەمكردنەۋى شەكر واتە كەمبونەۋى چالاكى ، لەراستىدا ھىچ بەلگەيەكى زانستى نىە لەمەر ئەم بۇچونە.

۳- ھەول بىدرىت لى قوتا بىخانەلەرىزى پىشەۋە دابنىشىت و لى تەنىشت دىوار نەك پە نەجەرە تاكو كەمتر خەيالى بروات بە ھۇي ھۇكارى دەرەكەۋە.

۴- سىستىمى فېرگىردنى بە تەنيا يان گروپى بچوك باشترە بۇ ئەم منداڭلە.

۵- ھەول بىدرىت بە پنى توانا ئەو ژوورەي ئەم منداڭلەي لىيە كەمترىن وىنە و دەنگە دەنگە و پە نەجەرەي تىدا بىت بەلەم نەك بىكرىتە زىندان و منداڭلىش بەندى.

۶- چارەسەرى خىزانى لىرىنى سىستەمى پاداشت و پىشگۇنخىستىن: زۇرگىرنگە نەندامانى خىزان و مامۇستا دىرك بەۋە بگەن لى كاتىكىدا ئەم منداڭلە كارىكى گونجاۋ دەكات دەستخۇشى لىيىكەن و ھانى بىدن بەلەم لى كاتىكىدا كارىكى نەشياۋ يان ھەلە دەكات پەنا نەبەنە بەر ئۆمەكردن و تانەۋتەشەر و سزادانى جەستەيى چۈنكە بەم كارە جگە لى خراپىۋونى ھالەتە ھىچى تر بەدەست ناھىنىت. بۇيە لەو كاتەندا و باشترە ۋەلەم دانەۋە بۇنەۋە كارە نەشياۋانە پىشگۇي بىغەيت.

۷- چارەسەرى كارزانى (تەردەستى) كۆمەلەيەتى: لەم رىيەۋە منداڭلەي فېرى رەقتارە كۆمەلەيەتەكان دەكرىت وەكو چۈنىتى نان خواردن لەگەل خەلگىدا ،



ھەنسوكەوت ئەگەن مندا لانی تر ئەگەن میوان ، ..... .

ئایندەى نە خوشەگە :

چاكبونهوه پيش تەمەنى ۱۲ سالى روونادات گەر رووبادات ئە نىوان تەمەنى ۱۲-۲۰ سالى دەبىت. ئە ۱۵٪ - ۲۰٪ يان ئە تەمەنى لاويدا گرفتى تىكچونى كە سىتى يان بەكارهينانى دەرمانيان دەبى. ئەگەرى خۇكوشتن و بىكارىان زياتره بەهوى ئەو تەنگزاندەى ئە ئايندەدا دەيان بىت.

تېيىنى :

زۇرجارىەكەك ئە باوان نۇمەى ئەوى تر دمكات يان كەس و كارگەيى ئە داىك يان باوك دەكەن سەبارەت بە بوونى ئەم حالەتە ، دەبى ھەموو بزائىن باوان ھىج تاوانىكيان نيە ئە سەرھەلدانى ئەم حالەتەدا بە لام رۇلى گرنگيان ھەيە ئە پرۇسەى چارەسەردا .

بۇئەوى چارەسەرى گونجار بىكرىت دەبىت پزىشك ، باوان ، ئەندامانى تىرى خىزان ، مامۇستا ھاوكارىيەكى تەواوى يەكترىكەن.

## بیرکۆلی ﴿گرفتگی فیزیوون﴾

### ﴿التخلف العقلي﴾

## Learning Disability (Mental Retardation)

بریتیه له حالهتی تهواو گهشه نهکردنی مینشک یان وهستانی گهشهکردنی خانهکانی مینشک پیش له دایکبوون یا له سههتهای له دایکبوون یان له سانهکانی سههتهایی ته مه ندا، بههویه وه ناستی زیرهکی مندان که متر ده بئیت له ناستی ناسایی و گرفتگی ده بئیت له بواری فیزیوون و په یومندی کومه لایه تی. ناستی له ۷۰٪ ی زیرهکی بهرمو خوار به بیرکۆل داده نریت.

### پنومری زیرهکی چیه؟

زور جار گویمان لید ده بئیت ده لنین ریزمی زیرهکی یه کێک (۸۰٪) هی یه کێکی تر (۱۰۰٪) یه کێکی تر ژماره یکی تر و هه ندئ جار له سهرو (۱۰۰٪) موهیه .

ناستی زیرهکی له رنی هاو کیشه یه کی تاییه تییه وه ده پنوری بریتیه له

ته مه نی عه قلی

----- X ۱۰۰ = ریزمی زیرهکی له سهدا

ته مه نی راسته قینه

ته مه نی راسته قینه بریتیه له بهرواری له دایک بوون تا کو کاتی پشکنین. ته مه نی عه قلی بریتیه له و ته مه نه ی که تاک کومه له کارو چالاکییه که هیه ده بی له و ته مه نه دا بتوانی جینه جینی بکات . بو نمونه مناییکی (۱۰ سالان ) ده بی بتوانی.

۱- پیناسه ی (۱۱) ووشه بزانی له کۆی (۴۵) ووشه که ریزیه ند کرابن له سوکه وه بو قورس.

۲- نه گونجانی وینه یه که له نیوان زنجیره وینه یه که دا جیا بکاته وه.

۳- بتوانی رانه ی هه ندئ له رووداو هکانی ژیا نی روزه نه بکات.

۴- بتوانی نزیکه ی (۲۰) ووشه بدرکینیت له ماو ی یه که خوله که دا.

۵- دووباره کردنه و ی ژماره یه کی ( ۶ ) خانه یی پاش یه که جار بیستن.

گه ر مناله که له ته مه نی ۱۰ سالی دا بتوانی له م کارانه هه مووی نه نجام بدات

نەو تەمەنى عەقلى ۱۰ سالە .

خۇگەر توانى ھەندىكىيان نە نجام بىدات وھەندىكى تریان نەتوانى واتە توانای جىيە جىيەردنى نەو شتەندى ھەبى كە منالىكى (۸) سالان دەيكات نەو تەمەنى عەقلى (۸) سالانە .

بەلام گەرتوانى نەمانە ھەمووى نە نجام بىدات وھەندى شتى زيادەش بىكات كە بۇ منالىكى تەمەن (۱۲) سال تەرغان كراو نەو تەمەنى عەقلى (۱۲) سالانە .  
واتەبە پنى ھاوگىشەكەى سەرموھ منالەكە لە باری يەكەمدا رىژمى زیرمكى (۱۰۰٪) و لەبارى دووھەمدا (۸۰٪) و لە سىنھەمدا (۱۲۰٪) .

### تېيىنى :

- ۱- ھەر تەمەنىك ھەنسەنگاندنى تايىھەتى خۇى ھەيە .
  - ۲- پرسىارمەكان لە كۆمەنگەيەكەوھ بۇ كۆمەنگەيەكى تر دەگورئ .
- ھەرچەندە زۆرىھى زانايان لەو باومەردان كە زیرمكى لە رنى بۇماوموھ دىارى دەگورئ و نەگەرى گورانى كەمە يان نىيە بەلام قىرنون لە تويزىنەومكانىدا تېيىنى نەوھى كىرد نەوانەى دەچنە زانكو و پەيمانگاكان ناستى زیرمكىيان بە نزيكەى (۱۲ پلە) بەرزترە لەوانەى لە خوئندن دادەبرىن .
- ھەروھە نەگەرى گورانكەارى ھەيە لە ناستى زیرمكى منالدا بەنزيكەى (۵-۱۰ پلە) لە مندالى زیرمەكە نەگەرەكە زياترە وەك لە منالا ناستى زیرمكى كەم بىت .

### زىرمكى و تەمەن :

ناستى زیرمكى تاك بەشيوھەكى بەردەوام لە برمودايە تاكو تەمەنى ۱۵ سالى ھەندى دەلین تا تەمەنى ۱۸ سالى .

لە نىوان تەمەنى (۲۰- ۸۰ سالىدا) تاك نزيكەى (۵۰٪) ى دەمارە خانەكانى تويزالى مىشكى لەدەست دەدات بەلام گوران لە ناستى زیرمكى و ھەبىرھاتنەوھ تاكو نەو رادەيە نىيە ، چونكە گەئىك ھەن تاكو دواى تەمەنى (۱۰۰ سالىش) ھەر بەھرمەندن و خزمەتى مرقۇايەتى دەكەن .

دابەشبوونى رىژمى ناستى زیرمكى بەسەر ھاوولاتياندا :

ناسايى : (۸۵-۱۱۵)

خوار ناسایی : (۷۰-۸۵)

بیرکۆلی : (۷۰ بەرمو خوار)

سەرو ناسایی : (۱۱۵-۱۳۰)

سوپییرەر : (۱۲۰-۱۴۰)

بەهرمەند (عەبقەری) : (۱۴۵ - بەرمو ژوور)

ناستەکانی بیرکۆلی :

۱- بیرکۆلی کەم : ئەم بارمدا تاک ناستی زیرەکی لە نێوان ۷۰٪ - ۵۵٪ دەبیست. ئەم جۆرە بیرکۆلیە نزیکەی ۸۰٪ حالەتەکان پێک دێنێ. لە تەمەنی لاویدا ناستی زیرەکیان بەهێندە منداڵێکی ۸ - ۱۱ سالت دەبیست. توانای کۆمەلایەتی و قسەکردن و چالاکیان نزیک دەبیستەووە لە کەسی ناسایی و لە سەرەتایی تەمەندا هەستی پێناکرنیت و تەنانت لە خوێندندا لە سالتەکانی سەرەتایی خوێندندا زۆر هەستی پێناکرنیت بەلام لە پۆلی چوار و بەرمو ژوور هەستی پێدەکری .

لە نایندەدا دەتوانن لە رووی نابوریەووە پشت بە خۆیان ببەستن کاریکی ناسان بکەن تەنها لە کاتی گەشتدا بریک هاوکاری و رێنماییان دەوی.

۲- بیرکۆلی مامناوێند : ئەم بارمدا تاک ناستی زیرەکی لە نێوان ۵۵٪ - ۴۰٪ دەبیست . ئەم جۆرە بیرکۆلیە نزیکەی ۱۲٪ حالەتەکان پێک دێنیت. لە تەمەنی لاویدا ناستی زیرەکیان هێندە منداڵێکی ۴-۷ سالت دەبیست. فیزیوونی چالاکی کۆمەلایەتی و قسەکردنیاں لاوازه و ناتوانن قوناغی سەرەتایی خوێندن تەواو بکەن لە سالتی یەکەمی خوێندندا وازدینن پێویستیان بە هاوکاری و رێنمایی و خوێندنی تایبەت هەیە . ئەنایندەدا دەتوانن هەندێ کاری زۆر ناسان بکەن بەلام بەردەوام پێویستیان بە هاوکاری و رێنمایی هەیە .

۳- بیرکۆلی توند : ئەم بارمدا ناستی زیرەکی تاک لە نێوان ۳۹٪ - ۲۵٪ دەبیست . خوش بەختانە ئەم جۆرە بیرکۆلیە تەنها لە ۷٪ حالەتەکان پێک دێنێ. تاک ئەم حالەتەدا گەورەیی هەیە لە بواری کۆمەلایەتی و فیزیوون و جولەیی لەش هەروەها توانای قسەکردنیاں دواوەکەوێت تا تەمەنی شەش سالتی پەنگە

درهنگتریش ، سود له خویندن و مرناگرن و له ته مەنی هەرزەکاریدا برێك باشتر دەبن.

۴- بێرکۆلی زۆر توند: لەم پارمدا ناستی زیرەکی تاک له خوار له ۲۵٪ دەبیست و خوشبەختانە ئەم جۆرە بێرکۆلیە تەنها له ۱٪ حالەتەکان پێك دێنێ. منداڵ لەم پارمدا توانا کۆمەلایەتیەکانی گەشە ناکات و توانای قسەکردنی نابێت و ناتوانیست زالبیست بەسەر دەرچەکانیدا (میزکردن و پیسای). دەشی له ناینددا ھێری ھەندێ وشە بێت پنیوستی بە چاودیری بەردەوامە.

### ھۆکاری بێرکۆلی:

۱- ھۆکاری بۆ ماوە کە پەییوەندی بە کرۆمۆسۆمەکانەو ھەیە .بۆ نمونە نیشانە داوێ کە ژمارە کرۆمۆسۆمەکان له ۴۶ زیاترە، نیشانە تیرنەر ، نیشانە کلاین فلتەر.

۲- ھۆکاری دەستکەوتوو:

• لەسکی دایکیدا: نەخۆشیەکانی دایک و مگوشەکرە ، بەرزى فشارى خوین، چارەسەر بە تیشك ، بەکارھێنانی ھەندى دەرمان کە زیان بە کۆرپە بگەيەنێت.یان ژمھراوی بوون بە قورقوشم یان یەکانە ئۆکسیدی کاربۆن.

○ بەکارھێنانی مەى (نە لگھول).

○ تا تەمەنى دایک زۆرتر بێت نەگەری بێرکۆلی زیاترە .

○ نەگونجانی گروپەکانی خوین لە نینوان باواندا گەر باوک گروپی خوینەکەى موحەب بێت و دایک سالیب بێت.( لەم پارمدا دەبێ چارەسەری پنیوست بکرنیت بۆرنگرتن )

○ بەدخۆراکی دایک بەتایبەتی لە سینیەکی دووھمی سکدا کە کۆرپە بە خیرایی گەشە دەکات.

○ ھەوکردنە ئایرەسیەکان و مگوشە سیرۆژی ئەلانی و ھەوکردنی جگەر و سفس و کەمى بەرگری بە دەست ھاتوو(نەیدز)

○ ئەکاتی لە دایکبوند.

○ منداڵی نەبەکام پێش وەختی خۆی لە دایک بێ یان دواکەوتن لە کاتی خۆی

يان پرۆسەى نە داىكبوون بە خىرايى بىت يان زۆرى پىنجىت.

○ نە خوشىيەكانى وىلاش.

○ توشبوون بە زىرەدوى بگاتە نە و ناستەى زيان بە مىشك بگەيەنى.

○ كەمى ئوكسجين كە دەبىتە ھۇى لەناوچونى خانەكانى مىشك.

○ لە تەمەنى مندايىدا.

○ كۆنرى يان كەرى.

○ دابراڭ لە خىزان يان نەبونى سۆز و خوشەويستى لە خىزاندا.

○ بونى پەشيوى دەرونى خەمۇكى يان سىكىزۇفرىنيا. بەركەوتنەكانى سەر كە

زيان بە مىشك بگەيەنى.

○ ھەوكردى پەردەكانى مىشك.

○ گىرتقى فېرېبون يان قىسە كىردن.

بىنگومان نەم ھۇكارانەى سەرموھ ماناي نەوھ نىيە تاك بە دۇنيايەوھ توشى

بىركۆلى دەبىت بەلكو نەگەرى توشبون زىاد دىمكات.

تېبىنى: بەھۇى نەوھى نەم كەسانە تواناي لىكدانەوھو دىمكردىيان بە

مەترسى نەو رەقتارانەى دەيكەن كەمە بۇيە زۇرجار لە لايەن كەسانى تەرموھ

ئىستىقلال دىمكرىن كارىيان پىندەكرىت و مافىيان دەخۇرى، خۇگەر نەو تاكەى

ئىستىقلايان دىمكات خامون ھەزىكى شەرمەنگىزى بىت رەنگە بۇتاوان و كارى خىراپ

بەكارىيان بىنىت.

چارەسەر:

نەو ھۇكارانەى چارەسەريان ھەيە دەبى چارەسەرى خىراو پىنويستىيان بۇبكرى

و مكو ھەوكردى پەردەكانى مىشك، نەخۇشى فېنايىل كىتۇن يورىا، زىرەدوى.

ھەندى حالتى تەرمەيە دەتوانرىت رىگىرى بىكرىت لە روودانى و مكو مىندالبوون

لە تەمەنى دواى ۴۰ سالى و باشتركردى خزمەتگوزارىيەكانى كە پىشكەش بە رنى

دووگيان و مىندال دىمكرى لە بىنگە تەندروستى و نەخۇشخانەكاندا.

زىاتر بايەخدان بە پەرومردەى تاييەت دابىن كىردنى مامۇستاو شوونى پىنويست

بۇنەو مىندالانە. چارەسەرى پىشەى بەھومى فېرى ھەندى كار بىكرىن و مكو چىنن و

دارتاشى و باخهوانى ..... به مەش شادمانىيەكە بۇ خۇي كە پشت بەخۇي دەبەستى و  
كەمكردنەومى قورسايىشە لەسەر خىزان.

بەكارهينانى دەرمان تاكو ئىستادەرمانىكى وانىيە كە ناستى زىرەكى  
بەرزىكاتەو بەلام بۇ چارەسەرى هەندى نىشانە كە خىزان ماندوو دەكات دەتوانىن  
دەرمان بەكار بىننىن و هەندى دەرمان هەيە بە ناگايى زياد دەكات تا رادەيەك بەسودە  
بەلام دەبى بۇ ماوئەيەكى درىژ بەكاربەننىت.

.

## خۆتەركردن

### Enuresis

بريتيه له خۆتەركردنى نەويستەنە ئە كاتى نوستندا پاش تەمەنى ۵ سالى.

پۆلەن كردن:

۱- بە پىنى كات:

• ئە كاتى نوستندا .

• ئە رۇژدا ئە كاتى بە ناگايىدا.

۲- بە پىنى بونى نيشانەكانى تر:

• تاگە نيشانە ئە كاتى نەبوونى نيشانەكانى ترى پەيوەندار بە كۆنەندامى ميز و ھەرسەوھ.

• كۆمەلە نيشانە ئە كاتى بسوونى نيشانەكانى تر وەكو ميزەچورگى و قەبزی و خۇپىسكردن.

۳- بە پىنى ماوۋى پىنشووۋى ووشكى:

• سەرەتايى منداڵەكە ھىچ كات وشى بە خۆۋە نەديوھ.

• دووھى منداڵەكە لايەنى كەم ماوۋى شەش مانگ خۆى تەرنەكردوھ.

نیشانە كلىنيكىەكان:

۱- بە خەبەر(بە ناگا) نەھاتنى منداڵ ئە كاتىكدا ميزەلدانى پىر دەبىت ئە ميز بە ھۆى وەلام نەدانەوۋى بۇ ناگاداريەكانى ميزەلدان.

۲- كەمى ناستى قاسۇپرىسەن ئە كاتى نوستندا كە دەبىتە ھۆى زۆر ميزكردن.

۳- گرفت ئە دركە پەتك و لاوازی ميزەلدان.

۴- ھەوكردننى ميزەلدان.

رېژەى توشبوون:

لە ۲۰٪ ى منداڵانى تەمەن ۵ سالى لايەنى كەم مانگى جارى خۆتەردەكەن.

لە ۱۰٪ ى منداڵانى تەمەن ۷ سالى لايەنى كەم مانگى جارى خۆتەردەكەن.

لە تەمەنى ۱۲ سالىدا لە ۸٪ ى كوپان و لە ۴٪ ى كچان گرفتسى خۆتەركردنيان



لە تەمەنى ۱۶ سائىدا نىزىكەي لە ۱٪ - ۲٪ گىرەتتى خۇتەركىرەنيان ھەيە .

لە ۸۰٪ ى خۇتەركىرەنەكان بەشەو دەبىت و لە ۲۰٪ بە رۇژ .

ھۆكارى خۇ تەركىردن :

۱- بۇماوۋە : گەريەكەي لە باوان خۇتەركىردنى ھەبىت نەگەرى بونى ھەمان ھالەت

لە مندالەكەيدا لە ۴۲٪ دەبىت و گەر ھەردوۋ باوان ھەيان بىت نەگەرمەكە بۇ لە

۷۷٪ بەرزەدەبىتەوۋە . نەگەر باوك خۇتەركىردنى ھەبىت نەگەرى بونى لە

مندالەكەيدا زىاترە وەك لەومى دايكى ھالەتەكەي ھەبىت .

۲- ھۆكارى دىرونى : بىوونى پەشەيۋى دىرونى يان گىرەتتى سۆزدارى نەگەرى

خۇتەركىردن زىاد دەكات .

۳- گىرەتەكانى مەزەلەدان : بىونى ھەوكرەن ، ناتەواۋى لە تۈنكەرى مەزەلەداندا ،

ناتەواۋى زەكەمكى ، بچوكى مەزەلەدان .

۴- ئارگىن قاسۇپرىسىن ﴿ ھۆرمۈنى دژەمىزكەردن ﴾ : كاتىك مندال دەنۈست ناستى

ئەم ھۆرمۈنە بەرزەدەبىتەوۋە بۇيە دەبىتە ھۆى كەم مىزكەردن . لەو مندالانەي

خۇتەردەكەن ئەم ھۆرمۈنە بەرزەنابىتەوۋە يان دەرەنگ بەرزەدەبىتەوۋە بۇيە

مىزىكى زۇر دىتە مەزەلەدان و خۇيان پىكۈنتۇل ئاكىرى .

۵- دواكەوتنى گەشەي كۈنەندامى دەمار : ئەم بارمدا گەشەي كۈنەندامى دەمار

دوادەكەوت بۇيە كاتىك مەزەلەدان پىر دەبىت ئاگادارى مىشك ئاكاتەوۋە و

نەویش بەكارى خۇى ھەلئاسى .

۶- خواردن و خواردەوۋە : ھەندى خواردن و خواردەوۋە لە شەودا و لە مندال دەكات

زىاتر مەزەكات بۇيە و باشە بە پىنى تۈانا لەو بابەتەنە لە مندال قەدەغە

بىرى يان كەم بىرىتەوۋە لە شەودا .

۷- قەبىزى : پەستانى بەردەموام لەسەر مەزەلەدان دوست دەكات و دەبىتە ھۆى

گىرژىوونى مەزەلەدان و زوۋ مىزكەردن .

۸- تەنگىزەكانى خەو : ھەندى لە باوان باس لەوۋە دەكەن خەو مىندالەكەيان

قورسە ﴿قۇلە﴾ بۇيە خۇى تەردەكات ، خۇتەركىردن پەيۋەندى بەمەوۋە نىە

چونکه له هه موو قوناغه كانى خه ودا خوته ركردن روودمدا. زياتر له مندا لانی تر حالتی رۇشتن به دم خه و موه يان هه يه يان خه و ناخوش ده بينن.

چاره سر:

۱- به بى درمان:

• به كار هينانى زهنگى ناگادار كړنه وه: له سالى ۱۹۲۸ دروست كړاو ده بى ت بو مساوى نزيكې ۱۵ هه قته به كار به ينريت و نزيكې له ۷۵٪ ي مندا لان سوي نيومر دگرن به لام پاش راگرتن نزيكې له ۴۱٪ حالت ته كه يان بو دگه ريت وه.

كار كړدنې نه م ناميزه پشت د به ستيت به وى له گه ن يه كم د لويه ميزدا زهنگى نيدمدا كه ده بى ته هوى به خه به ر كړنه وى مندا له كه يان باوانى مندا له كه ، ده بى مندا له كه هه لسى و به شه كه ي ترى ميزمگې له دمر وى جى كه ته و او بكا ت. بويه نه م جوړه چارمه ردا هاوكارى باوان زور گرنگه.

• پاداشت دانه وه: له رنى به كار هينانى خشته يه كى تاييه ت و هه ندى وينه يان نه ستيره ، پاش هه ر شه وى كى ووشك مندا له كه نه ستيره يه ك دهنى به خشته كه وه يان وينه ي گوئيك ، هه ركاتى چه ند شه وى به سه ر يه كه وه به ووشكى خوى راگرت ديار يه كى دمدرى تى به م رنكه يه نزيكې له ۲۵٪ يان سوود و مر دگرن و پاش راگرتنى له ۵٪ يان حالت ته كه ي بو دگه ريت وه.

• راهينانى به هين كړدنې ميزه لدان : به وى مندا ل له روژدا فير ده كريت ميزه كه ي دوا بخت و ميز له ميزه لداندا كوئيكات وه نزيكې له ۶۶٪ يان تاراده يه ك سوود مند دمن و له ۱۹٪ يان چاكد مېنه وه به ته و او ي.

• كم كړنه وى خواردنه وى چا ، قاوه ، شه ر به ت له شه ودا به تاييه تى له كاتى نزيكه و نوستن.

۱- به كار هينانى درمان : مه به ست له به كار هينانى درمان زياد كړدنې قه بارى ميزه لدان يان كه م كړنه وى برى ميزه يان هه ر دوو وگيان . و كو ديسم پري سين ، توفرانيل و نو كسى بيو تارين .

## تيبىنى:

- زۆرگىنگە لايىھى دىمىنى مىندال رەچاۋىكىرىت و نەشكىنىرىت گەر خۇي تەركىد بە تايىەتى نەبەر چاۋى خوشك وىراكانى چوتكە بە شكاندى مىندال يان لىدانى حالەتەكە خراپىتر دىمىت.
- بەكارھىنانى ھەردوو چارەسەر نە يەكىكىيان كاريگەرترە.
- دىمىت دىرمان لە ژىرچاۋدىرى پزىشكدا بەكاربەينىرى چوتكە كۆمەنىك زىيانى لايى ھەيە لە بەكارھىنانى دىرمان دىمەۋىتەۋە پزىشك شارمىزاي تىندا ھەيە سەرەمىزاي نەۋەي بەكارھىنانى بىرى پىۋىست بۇ ھەرتەمەنىك نەلايەن پزىشكەۋە دىارى دىمىت.

## دەستدرىژى بۇ سەر مندال ( خراپ ھەئسوكەوت لەگەن مندال )

### Child abuse

ئەمە يەككىكە ئە بابەتە گرنگەكان كە زوربەى سەرچاوه زانستىهكان بايە خيكي گەورەى دمدەنى و ئە رۆزگارى ئەمرۇدا بە يەككىك ئە تايىتە گرنگەكان دادەنى.

ئەم خراپ ھەئسوكەوت كەردنە بە گەلنىك شىۋە دەبىت:

۱- دەستدرىژى جەستەيى.

۲- دەست درىژى سىنكىسى.

۳- خراپ ھەئسوكەوتى سۆزدارى.

۴- پشت گۆى خستنى جەستەيى.

۵- دواكەوتى گەشە كە ھۆكەى نۇرگانىك ( جەستەيى ) نەبى.

ئەو نىشانانەى كە ئامازە بەخشن بە دەستدرىژى جەستەيى:

۱- برىندارى يان سوتواى دووبارە بىيتەوموبى پاساوبىت واتە ھۆكارەكەى روون نەبىت.

۲- راھەى نادروست بۇ برىندارى و سوتان و زىانى جەستەيى .

۳- چارەسەر نەكەردن يان دواكەوتن ئە چارەسەر بەبى پاساو.

۴- زور سزادانى جەستەيى.

۵- ترسان ئە گەپاندەو بۇ مال.

۶- توندوتىژى بەرامبەر دەوربەر ( كە ھۆكارىكى دەرونى نەبىت ).

ئەو نىشانانەى كە ئامازە بەخشن بۇ پشت گۆى خستنى جەستەيى:

۱- برىيتى بەردەوام.

۲- بايەخ نەدان بە پاكوخاينى و پۇشاك.

۳- دواكەوتن و نەھاتن بۇ خويندنگە .

۴- چارەسەر نەكەردنى ئە كاتى نەخۇشيدا.

۵- كەمى رىزگرتنى خود و لاوازى پەيۋەندى ئەگەن ھاۋتەمەنەكانى.

ئەو نىشانانەى كە ئامازە بەخشن بە دواكەوتنى گەشە كە ھۆكەى

## جەستەيى نىيە :

- ۱- دواكەوتنىكى ئاشكراي گەشە .
  - ۲- كەمى كىش .
  - ۳- روتانەۋى قىز .
  - ۴- لاۋازى پتەۋى ماسولكەۋ گىرقتى پىست .
- ئەۋ نىشانانەي كە ئامازە بە خىش بە پىشت كۆي خىستنى سۆزدارى :

- ۱- رىز نەگرتنى خود يان كەم رىزى بە رامبەر بە خۇي .
- ۲- گىرقتى ئە ئاكاۋى ئاخوتن .
- ۳- كەمبۇنەۋمىيەكى ئاشكرا ئە ھۇشپىندان يان بە ئاگايى .
- ۴- پىننەگەشتنى لايەنى كۆمەلەيتى و سۆزدارى .
- ۵- زىيان بۇ خۇگەيانندن .
- ۶- ھەلھاتن (پاكردن )
- ۷- ئەۋ پەرى توندوتىزى يان پىشت بەستى بە كەسانى تر .

## ئەۋ نىشانانەي ئامازە بە خىش بە دەست درىزى سىكىسى :

- ۱- نەبۇنى باۋمېر بە كەسانى گەۋرە يان زۇر ھەلسوكەۋت و كراۋەيى ئەگەل كەسانى گەۋرەدا .
- ۲- ترس ئە كەسانىكى تايىدەت .
- ۳- دابىران ئە روۋى كۆمەلەيتىۋە يان ھەزبە تەنھايى كىردن يان كەسانىكى ناۋەكىن .
- ۴- پەشپىۋەكانى خەۋەمكوتىرسان ئە نوسىتن بە تەنھايى ، خەۋى ئاخۇش يان مۇتەكە (مىردەزمە) ، خۇتەركىردن ، ترسان ئە تاركى پىنويستى بە روناكى ھەيە تاكو بنويىت .
- ۵- دوۋدلى يان رازى نەبۇنى بەشدارى كىردن ئەۋ چالاكەيانەي پىنويستى بەۋەيە خۇي بگۇرىت . (پۇشاگەكانى بگۇرىت) .
- ۶- خىراپ بەكارھىننەي دەرمان يان مادە ھۇشبەرەكان .

۷- نارموزیه کی ناسایی سه بارهت به کۆنه ندامی زاوژنی مروڤ یان نازهن.

۸- ترسان له خوشتن یان ژووری داخراو.

۹- ترسان له پشکنینی پزشکی به تاییهتی گهر پنیوست بهوه بکات پۆشاکه کانی هه ئبداتهوه یان لاییه ریت.

۱۰- سووربونهوه یان شین بونهوهی کۆم، خوین بهریوون له دامین یان کۆم، هه وکردنی کۆنه ندامی میز، نازار له کاتی میزکردندا یان پیسایی کردندا، نارهتیهتی له رۆشتندا یان له دانیشتندا و ههستکردن به نازار، رهنگ بووونی پۆشاکه کانی ژیرموه.

۱۱- سکیوون.

چاره سه ر:

زوو دهستنی شانکردن و نهیینی پاریزی و هه ئسهنگاندن و پشکنینی منداڵ له رووی جهستهیی و دمرونی و فکری و گه شهکردنی سیکسی و سۆزداریهوه.

هه ئسهنگاندی نهوهی نایا کهسانی تر له خیزانه کهدا یان له و ناوهنده نه گهری هه مان مه ترسیان ههیه. نایا ئهم باره پنیوستی به ناگادارکردنهوهی پۆنیس ههیه. له سه رجه م قۆناغه کانی چاره سه رکردندا به شداری پیکردنی باوان یان نه و که سه ی سه رپهرشتی قوربانیه که دهکات.

تونیزمری کۆمه لاییه تی و چاره سازی دمرونی رۆلی گه و ره و گرنگیان ههیه له پرۆسه ی چاره سه رکردندا. له سه رو نه مانه وه له هه مووی گرنگتر مندا له که یان قوربانیه که پنیوستی به چیه.

بهشی دوانزه یه م:

په شیویه کانی پاش مندالبوون

دلته نگی پاش مندالبوون

خه موکی پاش مندالبوون

سایکۆسی پاش مندالبوون

دروست نه بونی په یوه ندی پاش مندالبوون

## په شیویه کانی پاش مندالبوون

### Postpartum Disorders

سکبون و مندالبوون دوو قوناغی سروشتین له تمه نه مینه دا ، رهنګه که م می هه بیت هه ز بهم دوو قوناغه نه کات. نه وهی لیرمدا مه به ستمانه تهنه باس له په شیویه کانی پاش مندالبوون ده که ین.

ده توانین نه و په شیوی و حاله تانه بکه ین به چوار جور وه:

۱- دلته نگي پاش مندالبوون: نه م باره نژیکه ی له ۵۰٪ - ۷۰٪ مینه هه یه تی پاش مندالبوون به حاله تیکي نه خوشی دانانریت به لکو ناساییه و له چهنه روژی پاش مندالبوون به تاییه تی پننج روژی یه که می دوا ی مندالبوون دایک هه ست به دلته نگي ده کات و جار جار دگری له بهر خویه وه ، خه وی تیکده چیت واته به ناره حه ت خه وی لیده که ویت یان ناتوانی به پنی پنیست له خه ودا بمینیت هه وه، ترسی نه وهی ده بیت نه توانیت کور په که به خیو بکات، هه ست به نانارامی ده کات.

هوکاری نه م دلته نگیه بو گو ژان له ناستی نیستروچین و پروجیستیرون دمه ریت هه وه که پاش مندالبوون به خیرایی داده به زیت.

نه گه ری نه م حاله ته زیاتره له وانه ی:

- یه که م جاره مندالیان بیت.
- پشتر گرفتیا ن هه بووه له کاتی سوری مانگانه که پنی ده لیز نیشانه ی پش سوری مانگانه.
- لاوازی پالپشت و خوگونجاندنی کومه لایه تی.

چاره سه ر:

له بهر نه وهی نه م باره نه خوشی نیه بویه پنیستی به دهرمان نیه به لکو تهنه بریک پالپشت کردن و دنیایی کردنه وهی ده وی. له ماوهی دوو بو سی روژدا ناسایی ده بیت هه وه.

ناینده ی نه م حاله ته: زور به ی زوریان دمه ریت هه وه باری ناسایی و هه ندیکي



كەمىيان گەر دلتەنگىيەكەي زۆر يىت رەنگە بىيىتە خالەتى خەمۇكى پاش مندالبوون.

۲- خەمۇكى پاش مندالبوون: لە ساوۋى شەش ھەقتەي يەكەمى پاش مندالبوون روودمەتات ، نەگەرى سەرھەلدانى ئە ۱۰٪ - ۱۵٪ دەيىت .

نیشانەكانى:

- ھەستکردن بە دلتەنگى و گريان.
- بىنخەوى و خەوى ناخوش.
- كەمبونەوى نارمىزوى خواردن.
- كەمبونەوى تەركىز و لاوازي تواناي برىاردان.
- بىرى سلبىانە سەبارەت بە خۇي كە ناتوانىت بايەخ بدات بە كۆرپەكەي.
- دلەراوگىنى زۆر سەبارەت بە تەندروسىتى كۆرپەكەي و گومان دەبات بەوى كۆرپەكەي ناتەواوى ھەيە يان نەخۇشى ھەيە.
- بىرى خۇگورۇ و تەنانەت بىرى زيان گەياندن بە كۆرپەكەي.
- نەگەرى ئەم خالەتە زىاترە ئەوانەي:
- ژيانيان بىرىكى زۆر تەنگرە و گرھتى ھەيە.
- مېژوى پەشىوى دىرونيان ھەيە.
- تەمەنيان كەمە.
- پەيەمەندى ھاوسەريان لاوازە.
- پالپشتى كۆمەلەيتيان لاوازە.
- سكيان بوو بە بى پلان دانان ، سكى نەخواستراو.
- شىرى خۇيان نادەنە مندال.
- بىكارن.

ھۆكەرى ئەم خالەتە دىگەرىتەو بە خۇيرا دابەزىنى ئاستى ھۆرمۇنەكان پاش مندالبوون.

چارەسەر:

بە پىنى توندى خالەتەكە رەنگە پىنويست بىكات لە نەخۇشخانە بىغەوينىرىت، بە

تاييەتى گەر مەترسى لەسەر ژيانى خۇي يان كۆرپەكەي ھەبوو.

بەكارھىننانى دەرمانى دژەخەمۇكى. دەبىت پزىشك ئەو ھەپچاۋ بىكات ئەم  
دەرمانانە بىرىكى زۇريان ئە شىرمو ە دىنە دەرئ بۇيە دەبىت ئەو جۇرميان ھەلبىژىرى  
كە مەترسى بۇ كۆرپە دروست ناكات يان كەمترىن مەترسى ھەيە.

ئايىندەى حالەتەكە :

زۆرپەيان ئە ماۋى كەمتر ئە شەش مانگدا چاكدەبنەۋە بە بەكارھىننانى دەرمان  
ورنىمايى پىنويست ، گەر تەك چارەسەر وەرنەگىرت مەترسى ئەۋى ھەيە بېيتە  
حالەتلىكى درىژخايەن و چەند تويژىنەۋەيەك نامازە بەۋە دەمدەن ئەو تەكانەى  
چارەسەر وەرنەگىرت پاش سالىك ئە مندالبونەكە ھىشتا ئە ۵۰٪ يان خەمۇكيان ماۋە.

۱- سايكۇسىسى پاش مندالبون : ئەم پەشنىۋە ئە ھەر ۵۰۰ مېنە پاش مندالبون  
بوون يەكىكيان توشى ئەم حالەتە دەبىت (۲، ۰٪) ئە ماۋى چوار ھەقتەى  
يەكەمى پاش مندالبون روودەت ، بەتاييەتى ئە نىۋان ھەقتەى ۲-۴ دا.

نېشانەكان :

• بېنخەۋى بەبى ئەۋى كۆرپەكەي بگىرى.

• تىكەل كىردن و گىرتى يادومورى.

• گۇبان ئە بوۋى مەزاجدا بە ماۋىيەكى زۇركورت بۇ نمونە پىندەكەنى و پاش  
ساتىكى كەم دەست دەكات بە گىريان زۇرجار بەبى ئەۋى ھۇيەك ھەبى بۇ  
ھىچيان.

• بوۋى ۋەم سەبارەت بە كارمەندانى نەخۇشخانە يان كەسوكارى.

• بوۋى ۋەمى خۇنەگەۋرە زانىن رەنگە خۇي بە كەسىك بزانى كە سىروش (ۋەجى)  
بۇ ھاتوۋە داۋابىكات ئە كەسوكارى شۇنى بىكەون.

• زۇرناخاۋتن و خىرا ناخاۋتن .

• بى نۇقرەيى ۋ فرەجولەيى.

• ھەندىجار خەمۇكى ۋ دلەراۋكىنى زۇر.

• بىرى خۇكوزى ۋ كۆرپەكوزى ، تەنانەت ئەم حالەتەشدا كە بارى ەقتى و

ھەنسەنگاندن پەشيۋىيەكى زۆرى پىنۋىدىيارە و زۆرچار تاك بەرپرس نىيە ئەۋەى  
دەمىكات ئەگەرى خۇكۈزى زىياترە ئە كۆرپە كۆزى .

چارەسەر:

بە پىنى نىشانەكان دەگۈزىنت ئە بەكارھىنئانى دەرممانى دژەسايكۇسس و  
دژەخەمۇكى و دەرممانى جىگىرگەردنى مەزاج ۋەھەندىجار گەر ئەخۇش دەرممان ئەخوات  
يان سوود ئەدەرممانەكان ۋەرنەگىرى بە تەزۋى كارەبا چارەسەردەمكىرى.

ئايىندەى تاك:

زۆرپەيان چاگدەبنەۋە بەلام مەترسى دووبارەبونەۋەى ھەيىە ئەكاتى  
مىندالېۋونى ئايىندەدا. بۆيە پىنۋىستە رىنئمايى تاك بىكرى سەبارەت بەۋ ھالەتەۋ ئە  
سكەكانى ئايىندەدا كارى پىنۋىستى بۇبىكرىنت. بە ھىچ جۇزى پىنۋىست بەۋە ئەكات  
سەردانى بازارگانەكانى ئايىنىيان پى بىكەيت و بىۋونى ھالەتەكە بۇجىنۇكە  
بىگەرىننەۋە و بىرىكى زۆر پارەكەت لىيىسەنن.

۲- دروست ئەبۋونى پەيۋەندى: پاش مىندالېۋون بە شىۋىيەكى سىروشتى و ئاسايى  
پەيۋەندىيەكى پتەۋ ئە ئىۋان داىك و كۆرپەكەى دروست دەبىنت و ھەريەكەيان  
ھۇگىرى ئەۋى تر دەبىنت، بەلام ئەم ھالەتەدا ئەم پەيۋەندىيە دروست نابىنت و  
ئەبرى خۇشەۋىستى رىق دروست دەبىنت داىك ھەست بە ھىچ سۆزىك ئاكات  
بەرامبەر بە كۆرپەكەى و توند دەبىنى ئەگەلىدا و ھەۋل دەدات زىانى پى  
بىگەيەننت.

چارەسەرى ئەم ھالەتە ئە يەكەى پەيىى فرىند ( ھاۋرى مىندال ) ۋە دەست  
پىندەكات و چارەسەرى ھەر پەشيۋىيەك كە داىك ھەيىنت و بىبىتە ھۇى ئەۋ ھەلۋىستە  
سلىبىيەى بەرامبەر بە كۆرپەكەى و چارەسەرى دەرونى لەرنى چارەسەرى سلۋكى و  
ھەزرىيەۋە زۆر بەسودە.

بەشى سيانزەيەم:

پەشيويەكانى سيكس:

قوناغەكانى ووروزاندنى سيكس لاي نيرومى

لادانە سيكسيەكان

ئاوهينانەوہ (خوقەرەساندن)

فراندن

ساردى سيكسى

دەست دريژى سيكسى

## په شیویه کانی سیکس

### Sexual disorders

وځ د زمانین سیکس به شیکې گرتگه له ژبانی مړوقایه تی و سهرجه م بونه و مران ( هه ندیکې زور گهم نه بیت ) له نه نجای گاری سیکه وه هاتونه ته دونیای بوون ، له م به شه دا هه ول ددهم بریک باس له قوناغه کانی سیکس و هه ندی لادانی سیکسی و چهند تویپیککی تر بکهم ، به پشتیوانی خوا له ناینددا پهرتوکیکیان دهبی له مهر نه م بابه ته و به دریزتر سهاره ت به سهرجه م بابه ته کان دمدونین .

### قوناغه کانی ووروزاندنی سیکسی لای نیرو می :

دهتوانین ووروزاندنی سیکی هه ر له سهره تای دسپیکردنه وه تا کو کوتایی نه و کاره بکه یین به چوار قوناغه وه :

### • لای نیرو :

۱- ووروزاندن : ( Excitement ) : له ماوی چهند چرکه یه کدا دهست پی دمکات به هوی خه یالکړنه وه ، بینین ، یان هه ر پگه یه کی تر دهشیت چهند خوله کیک تا چهند کاژیری بغایه نی ... !

گوزانکاریه کان بریتی یه له رهب بوون ( erection ) و گرژبوونی کیسه ی هه لگری گونه کان و دمدانی بریک شله ی لینجی بریسکه دار که توی تیدایه و له بووی لاشه یی یه وه .

○ خیرا لیدانی دل .

○ به رزبوونه وی فشاری خوین .

○ گرژبوونی ماسولکه کان .

○ هه ناسه سواری و خیرا هه ناسه دان .

○ عه ربق کردنه وه .

۲- گرد : ( Plateau ) : به ردموام بوونی گوزانکاری یه کانی قوناغی یه که م نه گه ن

دمردانی بریک کی که م شله که توی تیدایه و خونا مادمکردنیکه بۇ قوناغی لوتکه .

۳- لوتکه : ( Orgasm ) نه میش دوو به شه :

۱- گرڭبونی گونەکان و پرۇستات، كە ئەم قۇناغەدا كەسەكە ھەست دىمكات كە ناو ھاتنەۋى نىزىك بۈۋەتەۋە ، ناتوانى خۇي ئى پىارىزىت.

ب- بژاندنى تۇۋاۋ . ھەست كىردن بە جۇرىكى تىر لە خۇشى.

۴- پوكانەۋە : (Resolution)؛ بىرىتى يە لە گەۋانەۋى تاك بۇبارى پىش ئەم سى قۇناغە كە ماۋى (۱۰-۱۵) خولەكى دىۋىت و كەسەكە بە قۇناغىكىدا تىنە پىسەرىت كە پىنى دەلىن ماۋى ۋەلام نەدانەۋى ۋورۇننىسەكان (Refractory period) ئەۋ ماۋىيە يە كە تىنىدا تاك ناتوانى كارى سىكىسى دوۋىارە بىكاتەۋە . ئەمەش لە كەسىكەۋە بۇكەسىكى تىر و لە ھەمان كەسدا لە ماۋىيەكەۋە بۇ ماۋىيەكى تىر و لە تەمەنىكەۋە بۇ تەمەنىكى تىرجىاۋى ھەيە، كە دەشى چەند كاژىرى بىغايەنى يان چەند رۇژى.

• لاي مى:

۱- ۋورۇزاندن : (Excitement)؛ لاي مى يىنە بىرىتى يە لەۋ قۇناغەي چەند چىركەيەكى دىۋىت (۵-۱۵) چىركە بۇ تەۋىۋى زى - كىلەك (فەجايىنا) ۋە دەشى چەند خولەكى تاچەند كاژىرى بىغايەنى . گۇۋانكارى لاشەي ھاۋشىۋى نىرىنەيە.

۲- گىرد : (Plateau)؛ بەردىۋام بۈنى گۇۋانكارى يەكانى قۇناغى يەكەم لەگەل فراۋان بۈۋىن و بەرزىۋىۋەۋى زى - كىلەك (فەجايىنا) (بەشى ۲/۲ ي ناۋىۋى) بەردىۋى مەندالىش كە لە بارى ناسايىدا بەسەر مىزەلداندا چە ماۋەتەۋە بەردىۋى دۋاۋە راست دەيىتەۋە .

۳- لوتكە : (Orgasm)؛ ئەم قۇناغەدا مىننە ھەست بە چىزىكى تەۋاۋىتى دىمكات لە كارى سىكىسى ۋە ھاۋشىۋى چىزى نىرىنە بەلام لە مىننەدا بژانى تۋى لەگەلدا نىۋە چاۋمىۋان ناكىرىت كەي ۋوۋ نەدات و ھەندىك جىار مىننە لە قۇناغى گىردىۋە دەچىتە قۇناغى پوكانەۋە (Resolution) بە بى نەۋى بە قۇناغى نۇرگازم تىپەرىت . ئەم قۇناغەدا ھەردوۋ دىرچەي كۈم و مىز تەسك دەبنەۋە.

۴- پوكانەۋە : (Resolution)؛ ئەم ماۋىيە زۇر كورتەۋى مى يىنە يەكسەر

دەتوانىت جارىكى تىركارى سىكسى بىكات ،بۇيىھ ماوى ( Refractory  
Period ) ئەمىنە زۇر كورتە و ھەندى جار ئە كورتىدا ناپىورت.

.

## لادانه سيكسى يەكان ( Sexual deviation )

پېنناسە و جۈرەكانى لادانه سيكسى يەكان گەلى زۆرە، زۇرجار ئەۋەى  
 ئەكۈمەنگە يەكدا بەلادانى سيكسى دادەنرئەت دەشنى ئەكۈمەنگە يەكى تەردا بەلادان  
 دانەنرئەت تەننەت ئەھەمان كۈمەنگە ئەۋەى تا دۈنئى بەلادان دانەنرا پەنگە  
 ئەمرو لادان ئەبى و ئەۋەى ئەبارودۇخىكدا بەلادان دادەنرئەت ئەبارودۇخىكى تەردا  
 بەلادان دانانرئەت ، ئەك تەننەكۈمەنگە بەلكوھەلۈنستى ياساش بەپنى كات و  
 شۈنن دەگۈرى بەرامبەر بەلادانەكان بەلكوھەندى جار ھەلۈنستى ئاينىش دەگۈرى  
 بەرامبەر بەھەندى لادانى سيكسى بەتايىھەتى كەلادانەكە لەنىۋان دوولاداندا بىت و  
 تەك كەمتىن زىانيان پەيروم بكت.

ئەۋەى لىرە باسى لىۋە دەكەين بۇچۈۋنى كۈمەنگە خۇمانە پالپشت بە  
 بۇچۈۋنى ئاينى ئىسلام ھەرپەيۈەندى يەكى جنسى لەدەرمەۋى سەۋرى ژن و مىردا  
 بكتى بەلادان دادەنرئەت و تەننەت ھەندى ئەپەيۈەندى يە سيكسى يەكان لەنىۋان  
 ژن و مىردا گەر پىچەۋانە رىنمايەكانى ئىسلام بىت بەلادان دادەنرئەت.

پەرتۈكە زانستىەكانى رۇژئاۋا ھەر ماۋەيەك يەكىك لەلادانەكان لادەبەن  
 ئەبەر ھۈكە يان ھۈكەكى تەربۇيە ھەندى لادان كە لىرەدا باسەم كەردۈۋە لە  
 پەرتۈكە نۈكاندا بەلادان ناۋانبرئەت بەلام ۋەك پىۋمىرىك ھەركاتىك زانست و ئاين  
 ھاۋارابۈۋ ھەردۈۋىكان پاستن گەر بۇچۈنەكانىان پىچەۋانە بسو بىگومان ئاين  
 راستە و زانست دەبى بەخۇيدا بچىتەۋە ، چۈنكە ۋەك ھەموۋمان دەزانىن زانست  
 ناۋەناۋ دەگۈرى ھەندى لە راستىەكانى سەدەى پىشۋو ئەمرو زانست بەدروى  
 دەخاتەۋە بىگومان ئەۋەى ئەمروش راستە دەشنى سبەينى بانگەشە بۇ پىچەۋانەكەى  
 بكتى.

### ھۈى لادانه سيكسى يەكان :

لەراستى دا كۈمەلىكى زۇر ھۈكار ھەن ھاندەرو پالئەرى لادانە سيكسى يەكانن و  
 زىاتر لە تىۋرىك ھەيەكە ئەم ھالەتە روۋن دەكاتەۋە و دەشنى ھەندى تىۋر بۇ  
 لادانىكى سيكسى گۈنجاۋ بىت بۇ لادانىكى تەراست نەبى .

### گرنگترىن ھۈكارەكان برىتى يە لە :

۱- رازى كەردنى سيكسى : بەپنى ئەم بۇچۈۋنە بەھۈى دەست ئەكەۋتنى رىگەى  
 سيكسى دوست بۇبەتان كەردنەۋەى تۈۋاناي سيكسى تەك ناچار دەبىت ئەگەل



منڊال، پير يان ناڙه ل يان هاوڀڳه زى غوى (Homosexuality) سينكىس بڪات يان په نا ده باته بهر سينكىس قه دهغه گراو (Taboo) نه مانه زور به يان پاش دروست كردنى خيزان واز له م خووه دينن .

۲- دوزينه وه و شينواز گوزين : به پنى نه م بؤچوونه لايه نى تير كردنى چيژى سينكىس زال ده بىنت به سر لايه نى نامانجى زور بووندا و نه و كه سه بؤ تير كردنى چيژى غوى و و مرگرتنى چيژى زياتر په نا ده باته بهر زياتر له ږنگه يه كه بؤ كارى سينكىس . هه ول دمذات به هر ږنگه يه كه بىنت بريكي زياتر له چيژ و مرگريت گهر زيانى بؤ هاوډلى سينكىس يان بؤ خوى هه بىنت .

۳- وه ستانى گه شهى سينكىس : نه م به بؤچوونى فرويده سه بارت به لادانى سينكىس كه وای بؤ ده چيټ بريتى بىنت له وه ستانى گه شهى سينكىس له خاينكى ديارى كراودا يان ده شى بگريته وه بؤ قوناغيكى پيشووترى گه شهى سينكىس و له و قوناغه دا نؤ قمر بگري ، له بهر نه وى منڊال ل زياتر له سر چاويه كه وه چيژى سينكىس و مرده گرن ده شى يه كيك له و سر چاوانه به لادان دابنر يټ به لاي نيمه وه .

هه روه ا (فرانك بىتش ) ده لى ( سينكىس سروشتى له نيوان دوو كه سدا روونه دات كه هه ردووكيان چيژ و مرده گرن به لام له لاداندا ته نها يه كيكيان چيژ و مرده گريت . ) له راستى دا نه م پيناسه يه ( فرانك بىتش ) كه زياتر له سر چاويه كى نه وروپى په ناي ده به نه بهر له وروى زانستى و كومه لايه تى يه وه هه ليه كى گه وړى تيدا يه نه ويش له و روانگه يه زور جار ده شى دوو كه س كه پينكه وه سينكىس ده كن هه ست به چيژى كى زور بكن و كار كه شيان لادان بىنت وه كو ( مى بازى - سهاقيه - سافيزم ) كه له نيوان دوومى دمكر يټ يان ( نير بازى ) (لواته ) (Homosexuality) .

يان كاتيك تاك كارى سينكىس له گه ل ناڙه لدا ده كات چ به لگه يه كه هه يه كه نه و ناڙه له نه م بارى پيناخوشه ( گهر پنى خوش بى كه واته كار يكي دروسته به پنى پيناسه كه ي بىتش ) .

يان كاتيك كه سيكى به ته مهن له گه ل منډال يكا كارى سينكى ده كات مه رج ه هه ميشه منډاله كه پنى ناخوش بىنت .

۴- رق و كينه به رام بهر به كومه ل : به پنى نه م بؤچوونه يان تاكه كه رقى له سستمى كومه لايه تى يه يان سستمى سياسى يان هه ر بارودوخيكى تربىټ هه لده ستيت به گوزينى جوى توله كردنه و مگه ي له و سستمانه به ناراسته ي لادانى سينكىس و ليدان له بنه ماكانى كومه لايه تى و سياسى و ده سته لاتدارى

بەبىي ئەۋمى بەرمەنگارى يەككى راستە وخۇي كۆمەن بىكات .

### جۆرەكانى لادانى سىكىسى :

۱- لادان ئەنامانجى سىكىس.

۱- خۇ رووت كەرمو (Exhibition) : ئەۋكەسەي ئەم لادانەي ھەيە ھەۋل دىمات ئەندامەكانى سىكىسى خۇي بەتايىيەتى ئەندامەكانى زاۋۇزى پىشانى كەسانى نامۇبدات بەتايىيەتى لە ۋەگەزى بەرامبەر . ئەم ھالەتە لە ئىردا زىاترە ۋەك ئەمى ، دەبىي لايەنى كەم ماۋى شەش مانگ بخايەنى و ئەم ھالەتە چەند جارى دوۋبارە دەبىتەۋە تاك ناتوانىت بەسەرىدا زال بىت واتە بەدەست خۇي نىيە ۋە ھەندىجار لە ھەمان شۇندا ئاۋى خۇي دىنىتەۋە ، پاشان ھەست بە تاوان دەكات و ئۆمەي خۇي دەكات لەسەر ئەۋكارە بەلام جارىكى تر دەگەرىتەۋە سەر ھەمان ۋەقتار .

كەسايەتى ئەم تاكانە بەۋە جىادەكرىتەۋە كە سادى ماسكىزىمىن لەكاتى بەجىنىشتى كارىگەرى ۋەقتارمەكەي لەسەر قوربانىيەكە چىزى سادىزىمى خۇي پى تىردەكات و پاشان لە ئۆمەكرىدى خۇي چىزى ماسكىزىمى تىردەكات .

لە يەكەك لە تونىزىنەۋەكان سەبارەت بە شۇنى خۇرووتكرىدەۋە نامازە بەۋە دىمات لە ۲۰٪ يان لەبەردەم خۇندنگەي كىچان و گۆرەپانەكاندا خۇرووتدەمگەنەۋە ، لە ۱۲٪ يان لە ئاۋبالەخانە گىشتىيەكاندا ، لە ۱۰٪ لە رنى پەنجەرمو ، لە ۴۷٪ يان لە شەقامە قەربالغەكاندا .

زىاتر لە ھۆكارىك ھەيە ۋا لە تاك دەكات ئەم لادانەي ھەبىت ۋەكوگرانى خۇگۇنجاندىن لەگەل ۋەگەزەمەكەي ترداۋ ترسان لە نەتوانىنى كرىدى كارى جنسى ۋە ھەندى ھالەتى كۆمپەلسىف (Compulsive-Behavior) و يان دۋاى خۋاردنەۋەى برىكى زۇر لەمەي يان لە بەسالۋچۋاندا كە توۋشى لەبىرچۋونەۋە دەبن (Dementia) ئەم ھالەتەيان ھەيە .

ۋەك ۋوتمان ئەم ھالەتە لە مىندا دەمگەنە ۋە ئەۋمى كە ئافرەتان خۇيان روۋتدەمگەنەۋە بەشيك لە جەستەيان دىردەخەن ناچىتە قابىي ئەم ھالەتەۋە چۈنكە زۇر دەمگەنە ئافرەتەك بە تەۋاۋى خۇي روۋتەكەۋە بۇ ۋەرگرتى چىزى سىكىسى .

ب- قىشيزم (Fetishism) : ھەۋل ئەدات لەرى ي پەيداكرىدى شىتەيكى ۋەگەزەمەكەي ترموۋە ئارومەزۋى سىكىسى خۇي تىرىبكات ، ئەم ھالەتە زىاتر لە ئىردا ھەيە ، ھەۋل دىمات شىتەيكى ۋەگەزى مەن ىنە ۋەكو ( پىلاۋ ، تەۋقە ، دەستكىش ، پۇشاكى ژىرمەۋى مېنىنە ، چەند تالەك قىز .... ) دابىن بىكات لاي

خۇي ھەلى گرىت بە پىنچە وانە شەۋە بۇرەگەزى مى ىنە.

ج- فېۋىزىزم ( Voyeurism )؛ ئەم بارمدا كەسەكە چىز ئەۋە وىرەگىرىت سەيرى كەسانى تر بىكات ئە كاتىكىدا خەرىكى كارى سىكىسىن يان تەنانەت خەرىكن خۇيان روت دەكەنەۋە .

ھەندىك بۇ بە دەست ھىنانى ئەم مەبەستە دەچىتە سەردىۋارى مالان بۇ تىروانىن يان ئە دوكانە كەيدا ، كۇگاكەيدا ئە شىۋىنى پۇشاك تاقىكرىدەۋەدا كامىزاي تايىتە دادەنىت بۇ سەيرىكرىدى ئەۋانەى لەۋى خۇيان دەگۇرن .

ئەم ھالەتە ئە رۇزگارى ئەمرۇدا كەمە بە ھۇى بوۋنى ھۇكارى تىرمەۋە كە تاك دەتوانىت ھەمان مەبەست بېيىكىت . سەيرىكرىدى فېلىمى سىكىسى و دىمەنى سىكىسى كەنالا ئەسانى يەكان و ىنەى ئافرەتى بى پۇشاك و گەلى دىمەنى تر ئە زۇرىەى تاكەكانى كۇمەلدا ھەيە بەلام ناچىتە قالىبى ئەم لادانەۋە مەگەر تاك بۇ ماۋى لايەنى كەم شەش مانگ ئەسەر ئەم كارەى بەردەۋام بىت و ئەم تىروانىنەى ئە كارى سىكىسى دروست پى باشتر و بە چىزتر بىت . ئەمە بە پى بۇچوۋنى زانستى بەلام رەنگە كۇمەنگە و ناين راي تىران ھەبىت .

د- لىكچۈاندنى سىكىسى ( Transvestism )؛ ئەبەركىرىدى پۇشاكى رەگەزەكەى تر بەتايىتەى ئەكاتى سىكىسدا تاك چىز ئەۋە وىرەگىرىت كە پۇشاكى رەگەزەكەى تىر ئەبەردا بىت بە تايىتەى پۇشاكى ژىرمەۋە دىمەنى ئەم كارە ئەناۋ كۇمەنگە ئەۋروپى يەكان و تەنانەت ئەلاى خۇشمان ھالەتىكى نامۇنىە .

دىمەنى كورانى ملۈانكە ئەمل و بازن ئەدەست و كچانى خاۋمنى جۇرە پۇشاكى نىرىنە ئەسەر جەم دام و دىزگاۋ شەقامەكاندا داخىكىى ھاشا ھەننەگەر . بەلام ناچىتە رىزى ئەم لادانەۋە گەر تەنھا بۇ سەرنج راكىشان بىت يان پىركىدەۋەى بۇشايىەك بىت ئە ژياندا . بەلام ئەروۋى ناينىەۋە نەعلەت ئەۋ نىرىنانە كراۋە كە خۇيان دەشۋېيىنن بە مى و ئەۋ مېننەش كە خۇيان دەشۋېيىنن بە نىر ، ديارە ئەۋ شۇبەاندەش ئە رى پۇشاك و خىل و قۇمەۋە دەبىت .

ه- فروتتېۋىزىزم ( Frotteurism )؛ ئەم ھالەتە زىاتر ئەنرىنەدا ھەيە و ھەست بەچىزى جنسى دەكات بەۋەى بەركەۋتى ھەبىت لەگەل رەگەزەكەى تر دەست بىدات ئە دەستىەۋە يان شان كىشان بەشانى مى ىنەدا يان دەست دان ئەھەرشىۋىنكى تىر رەگەزى مى ئەناۋ پاسدا يان ئە بازارو سىنەمادا .

دىمەنى ئەم لادانە ئەكۇمەنگەى داخراۋدا زۇرە و لاي خۇمان ھىندە دەبىنى

لاونيك له بازاردا چه ند كەس نئى دەمدن ، پۆلىس دەيگىرى چونكه قەسە بە كچى ووتووە يان كاريكى له وانهى سەرموى كردووە .

نەم حالەتە دەبى لاىەنى كەم شەش مانگ بەردەموام بىت و كەسى قوربانى ديارى نە كراومو تاك بە هوى نەم رەقتارەيوە توشى گەقتى كۆمە لاىەتى و ياسايى دەبىت ، سەرمەي نەوش بەردەموامى هەيه لە كارەكەيدا .

۲- لادان لە هەلبەراردنى هاوسەرى سىكىسى : نەم جورمدا تاك هاوەلىكى ناناسايى هەلدەبىرئىت بۆ كارى سىكىسى كە نەگونجاوە لەروور تەمەن يان رەگەز يان تەنانەت لە جنسى مەروۇ نەهەندىجار تەنانەت بىگيانە . گەرنەگەرين جورمەكانى نەم لادانە :

۱- ئارمەزووى مندال ( Pedophilia ) : نەم بارمدا كەسەكە زياتر نەره ، هاوسەرى سىكىسى خۆى ديارى دەكات كە مندالىكى هاو رەگەز يان رەگەزى بىچە وانهيه ، كارى سىكىسى نەگەلدا دەكات .

گەر قوربانیه كە نیرینه بىت لە پشتهو جوتوبونى نەگەلدا دەكات و گەر مینیه بىت لە پیشهو ، مەرج نیه هەموو جارى جوتوبونى تەواوەتى بكات دەشى بە برىك كارى دەستبازى واز لە قوربانیه كە بىنى بە زيانىكى جەستەيى كەم و دەرونىكى پەر ترس و داروخا و قوربانیه كە بەجى بهیلىت .

نەوانەى زياتر نەم كارانە دەكەن لەو نەومەندانەن كە مندال لە گەلێاندا كار دەكات وەكو كۆگاكان و پێشانگاكانى چاككردن و دوكانى دارقاشى و هەندى لە كارگەكان و چىشتخانەكان و ..... هتە بەگورتى نەو ناومەندانەى گەورەم بچوك بۆ ماوهمەكى زۆر پێكەو دەمیننەو و گەورە لەو ناومەندا بەرپرسە و بىزۆى ژيانى مندال لە دەست نەو كەسەيه ، بەلام نەمە مانای نەو نیه لە دەرموى نەو ناومەندانە روونادات هەروەها مانای نەوش نیه لە سەرچەم نەو ناومەندانەدا روودەت بەلكو نەو ناومەندانەدا زياترە لە شوینەكانى تر .

پێویستە نەم حالەتە لە حالەتى نیربازى ( لواتە ) و فراندن جیا بکەرتەو بەهوى تاك نەم بارمدا كارى جنسى نەگەل نیر و مى دەكات نەك تەنها نەگەل نیر هەروەها تاك زياتر شىوازى فریودان و پاداشت دانەو بە كاردینیت وەك لە توندوتیژی و برینداركردن .

هوێ نەمەش دەشى وەستەنى گەشەى سىكىسى بىت لەیه كێك لە قوناغەكانى مندالى دا يان دەشى تاك لە كارى سىكىسى پاستە قینه بترسى نەگەل هاوتەمەنى خۆى دا .

ب- نارمزوی پیر (پیربازی) (Gerontophilia)؛ لیږدا کسه که کاري سیکسی له گهل به سالآچواندا دمکات هاوړه گه زیان ږه گه زی پڼچه وانه. زور جاري نه م که سانه له کاتیکدا له دایکبون که باوانیان ته مه نیان زوره واته کاتیک کورنیک له دایک دبیئت و ته مه نی دایکی له سهر و چل سالیه ویه دهشی له نایندمدا هه ز له یه کیک بکات هاو ته مه نی دایکی بیئت، هه مان گریمانه بو کچیش راسته به پنی تیوری شیکاره دمرونی.

ج- مردو بازی (Necrophilia)؛ هه نندینجار نارمزوه سیکسیه کانی تاک ته نها به زیندو مگانه وه ناو هستی به لکو دستدریژی دمکاته سهر تاکي مردوو. له م جوړه لادانه دا کسه که له گهل لاشه ی مردوودا کاري سیکسی دمکات هاوړه گه زیان ږه گه زی پڼچه وانه و هه رته مه نی مندا ل یان لاو یان پیر بیئت. گرنګ نه ویه هه زی جنسی خوی تیر بکات.

نهم حاله ته له وانه دا زیاتره که گور هه لکه نن یان نه خوشیان هه یه به رد موام له چوار دهوری گورستانه کان دمگهرین یان له گوځارو روژنامه و ته له فزیوندا زور بایه خ به هه والی مردو و مگان دمدن به تاییه تی مردنی مینه، نهم حاله ته ږه گه که شه بکات ووا له تاک بکات هه ز له مردو بکات پاش مردنی که سیک کاتیک که سوکاری گورستان به جی دین دچیت مردوم که له گور دمر دینیت و دستدریژی دمکاته سهری، ږه گه ته نها له ته نیشتی پال بکه ویت دهشی کاري سیکسی ته وای له گهلدا بکات و پاشان بیغاتوه ناو گوره که ی. هه نندینجار نه و که سه له مه یتخانه کاند کار دمکات و نه و لاشانه ی خاوه نیان نیه و ماو میده کی زور له وای دمه نینه وه جوړه سوژداریه ک دروست دهبی و هه ول دمات په یوه نندی سیکسی له گهل نه و لاشه یه دا بکات جابو خویه تالکړنه وه بیئت یان به هوی لاوای سیکسی بیئت و نه توانیت نه و کاره له گهل زیندودا بکات.

له هه نندی حاله تدا تاک هه لدهستی به فراندنی قوربانیه که و پاش کوشتنی دمیشاریته وه و نایه نیت لاشه که ی تیک بچیت و ناو به ناو کاري سیکسی له گهلدا دمکات. بونی نهم حاله تش شتیکی زور نامو نیه لیرو له وای که م تا زور هه والی نه و که سانه دمیستری.

د- ناژن بازی (Zoophilia)؛ لیږمدا کسه که (به زوری نیره) له بری مروق کاري سیکسی له گهل ناژنه لدا دمکات نه مه ش له لادی دا زیاتره وک له شار به هوی ناسانی دهست که ورتی ناژن و بوونی شوین بو کردنی نهم کاره. هوی نهم لادانه ش دهشی که سه که نه یه وای توانانی سیکسی خوی بو خه لکی دمریغات

یان به هوی بوونی ناتهوای له کۆنه ندامی زاووزی دا یان دهشی بیزاریهك بی له مروڤ و مروڤایه تی و گه بان به دوای جیهانیکی تردا که جیهانی ناژه له و دهشی هه ندی جار بو به تال کردنه وی نارمزوی جنسی بیت.

له و ناژه لانه ی به کارده هینرین بو نه م به سه زياتر سه گ و گوی درنژ و مه یمن به لام مریشک و مراویش له دهست نه م جوړه مروڤ رزگاریان نه بووه. به پنی توئینه وهکانی کینزی نزیکه ی له ۱۴٪-۱۶٪ خویندکارانی ناماده یی له لادیکاندا نه م کاره دهکن.

۲- لادان له ناسنامه ی سینکسی (Transsexuality)؛ نه م زاراوه ییه له سالی (۱۹۴۹) له لایه ن (کولویل) به کارهینرا و له په نجاکاندا (جورج جورجس) ناوی خوی گۆزی به (کریستین جورجیس) پاش و مگرتنی هورمۆن و چاره سه ری نه شته رگه ری.

له هه شتاکاندا حاله تیکی هاوشیوه له عیراق دا کرا که خویندکاریکی ناوه ندی کچان نارمزوی سینکسی نیرینه ی هه بوو پاش چاره سه ری ناسنامه ی سینکسی کرا به نیر.

له سوئسرادا له هه ر (۲۷,۰۰۰) نیر یه کیکیان نه م لادانه یان هه یه و له هه ر (۱۰۳,۰۰۰) مئ یه کیکیان نه م حاله ته یان هه یه ، نه ویش بریتی یه له وی که نیر واهه ست دهکات ناسنامه ی سینکسی بریتی یه له مئ و مئ نه ش به پنیچه وانه وه خوی به نیر دهمانی. ژۆربه ی نه م که سانه داوی گۆزینی لاشه یی دهکن تاکو لاشه یان هاوشیوه ی ناسنامه سینکسی یه که یان بیت.

له مئ یه دا به برینی مه م و لابرده نی هیلکه دان و مندالدان و دروست کردنی چوکی دهستکرد له رووی لاشه یی یه وه دهگۆزیت بو نیر. له نیردا به پیدانی هورمۆنی ژنانه بۆیه ك سال و لابرده نی گۆنه کان و برنی چووک و دروست کردنی دامین له رووی لاشه یی یه وه دهگۆزیت بو مئ.

۴- چه ند لادانیکی سینکسی تر :

ا- سادیزم (Sadism)؛ ووشه ی سادیزم له ناوی نووسه ر (مارکیز نه لفونس دوسیر) (دوساد) (Marquis De Sade) که له سالی (۱۷۴۰-۱۸۱۴) دا ژیاوه ، له نووسینه کانیدا باسی توندوتیژی دهکرد له کاتی جنس دا به تاییه تی له رۆمانی جوستین و جولیت.

نه م نووسه ره ژۆر په یی له دایکی بووه بۆیه له رۆمانه کانی دا هه ولی داوه توله له سه ر جه م مینه کان بکاته وه. نه م نووسه ره له رووی دموونی یه وه ته واو نه بووه و

له كوتاي ته مه نى دا له نه خوشخانه ي د مرونى ماوه ته وه تاكو مردن .

مه به ست لى هم جوړه لادانه نه و ميه كه نه و كه سه له كاتى سينكس دا به نازاردانى هاوسه رى سينكسى نارمزوى سينكسى تيرده بيلت . جا به هوى گازگرتن يان ليدان يان ..... هه رشياو زيكى تر كه نازار به هاوسه رى سينكسى بگه يه نئ .

ب- ماسو كيزم (Masochism) ماشوشيزم؛ ووشه ي (ماسو كيزم) ده گه ريت ته وه بو ناوى نووسه رى نه مساوى (ليبولد زاخر ماسوك) (Leopold Zacher Masoch) كه يه كه دم جار له لايه ن زاناي بواى سينكس (كرافت نيبينج) (Kraft Ebing) كه له ماوى نيوان سالانى (۱۸۳۶-۱۸۹۵) دا ژياوه ، له يه كيك له نووسينه كاني دا باس له په يوه ندى سينكسى نيوان ناموزنى و كه ساني تر ده كات لى هم له و كاتانه دا له ناو دولا بى ژورمكه دا خو ي حه شار داوه سيري كردوون پاشان ليدانى خواردووه له سه ر لى هم كارى .

مه به ست لى هم جوړه لادانه نه و ميه كه تاك له كاتى كارى سينكسى دا تاكو نازار نه دريت هه ست به تير بوونى نارمزوى سينكسى ناكات . به زورى نيرينه حاله تى ساديزمى هه يه و مئينه حاله تى ماسوشى هه يه و ده شى هوى نه مه بگه ريت ته وه بو نه وى كه مئينه هه ر له سه ر هتاي كارى سينكسى يه وه له سه ر نازاردان راده هينرنيت به هوى سوورى مانگانه و درانى په ردى كچينى و بوونى له خورارموه به رامبه ر به وه نير له سه ر بوونى له سه رموه و به كار هينانى هينز بوكردنى لى هم كاره راده هينرنيت ...

ج- سادو ماسوشيزم (Sadomasochism)؛ لى هم بارمدا كه سه كه هه ر دوو حاله ته كه ي هه يه له لايه كه وه چيژ له وه ورمده گري كه نازارى هاوسه رى سينكسى بدات و له لايه كه ي ترموه چيژ له ووش ورمده گرينت كه نازار بدرئ له لايه ن هاوسه رى سينكسى يه وه .

د- هاو سينكسى (هاوجنس بازي) (Homosexuality)؛ لى هم زاراويه يه بو يه كه دم جار له لايه ن زاناي سويسري (بنكرد) (Benkert) له سالى (۱۸۶۹) به كار هينرا، له كوتايى سه دى (۱۹) به نينگليزي له لايه ن (هافلوك نه ليس) به كار هينرا .

به لام لى هم جوړه لادانه زور كونه و له سه رجه م شارستانى يه ته كاني موقاييه تى دا به دريژايى ميژوو هه بووه .

ه- نيربازى (لواته) (Male homosexuality)؛ بريتى يه له په يوه ندى سينكسى نيوان دوو نير (كردنى كارى سينكسى له رى كومه وه) لى هم لادانه زور ژورمو له شارستانى يه كونه كاني يوناني و بابلى و كلدانى و ..... هه بووه .

هەندى كۆمەلگە ھەن زۆر ئاسايى يە پياو شوو بىكات بە پياو لە ھەندى  
 كۆمەلگەدا پلەيەكى كۆمەلايەتى بەرزيان ھەيە . لە ھەندستان بەو پياوانە دەلەين  
 ( برادخى ) و لە چىن پىنيان دەلەين ( شمانا ) و لە تىرەي ( سوان ) ( Siwan )  
 لە ھەفرىقا ئەوانەي وانين بە چاويكى سەير سەيرىيان دەكەن تىرەي ( ئەراندا )  
 ( Aranda ) لە ئوستراليا زۆر ئاسايى يە پياو پياونىك بىكاتە ھاوئەلى خۇي تاكوژن  
 دىنى .

لە ھەندى كۆمەلگەي نوئى دا بە تاييەت ئەمەريكا لە ھەداگە لىك مەرە دەكرين و  
 كاريگەري بەرچاوي ھەبوو ئە ھەن بىژاردنى سەرۇكى ئەمەريكادا . ئەم دوايانەدا ئە  
 ھەندى وولاتى ئەوروپا و ئەمەريكادا ئە كەنيسە لىك مەرە دەكران .  
 بە ئەم ھەرچەنى و ھەرچەنى بىت رىژەي ئەو كەسانەي ئەم كارمەكەن  
 ، ھەربەلەدان دادەنریت و كاريكى قىزمونە ئەلەي زۆربەي كۆمەلگەكان و تاكەكانى  
 كۆمەل .

ئەم لادانە زىاتر ئەو ناوئەندەدا ھەيە كە نىر بە تەنیا دەمژى وەكو  
 سەربازگەكان و بەندىخانەكان و... ئەمە پەنى دەمژى ( لواتەي گەورە ) بە ئەم  
 لادانىكى تر ھەيە كە نىر ئەگەل مەن دا ئەكۆمەووە كاري سىكسى دەكات كە پەن دەلەين  
 ( لواتەي بچووك ) ئەمە ھاوسىكسى نى يە بە ئەم ھەربەلەدان دادەنریت .

لە ھەدا راستىيەك ھەيە دەبى بىزانين بە ھۇي زۆرى رىژەي ئەوانى ئەم كارە دەكەن  
 يان چىژ ئەم شىوازي سىكسە و مەدەگرن ئە سەرچاوە زانستىيەكاندا مانوئەلى پۆلەين  
 كەردن و دەستىيەشەنكەردنى ئەخوشىيە دەرونيەكان چاپى چوارەم كە ئە ئەمەريكادا  
 بەكارمەھىنرئى و پۆلەين كەردنى جىيەئەنى بۆ ئەخوشى چاپى دەيەم كە ئە زۆربەي  
 ئەوروپا و جىيەئەندا پەيرومە دەكرئى نىرەبازى و مەيەبازى بە لادان دانەن و لەرەيزى  
 لادانەكاندا لاپراو ، مەن لە ھەدا باسەم كەردووە ئەو روانگەيەي مەرج نىە ھەرشەئى ئەو  
 دوو كىشومەروە باس كرا ئەمە يەكسەر بىلەين راستە چونكە ئەم بابەتە وەك بابەتە  
 زانستىيەكانى تر نىە و بەري كۆمەلايەتى و باومەرى ئايىنى وا دەخوازىت ئەمە ئەم  
 بابەتەنە و مستانىك ھەيەت .

٦- مەن بەزى ( سافىزم ) ( Saphism ) : ئە ناوى شاعىرى يۇنەنى ( سافو )  
 ( Sappho ) وە ھاوتووە ئە سەدەي ھەوتى ( پ . ز ) دا ژىاوە ئەدوورگەي  
 ( لىسبوس ) ئەم لادانە دا دوومەنى يان كۆمەلە مەن يەك پىنگەووە كاري سىكسى  
 دەكەن بەبى ھاوئەشەي كەردنى نىر لەكارمەكەدا .

ئەم لادانەش بەدەنرەئەي مەژوو ھەبوو و سزاي بۆ دىياري ئەكرامو وەكو ئەوئەي



سزای نیربازی ههیه، نهم حاله ته زیاتر له و ناوهندانه دا ههیه که من پیکه وه دهرکین  
یان له کاتی جه نگدا که نیرمکان له سه رباژگن و من به ته نیا دهرکین .

هه ردوو حاله تی هاوسیکسی ( Homosexuality ) نیربازی و من بـازی  
دوو جوری تری ئی ده بینه وه که :

۱- ( Facultative Homosexuality ) هاوسیکسی به نارمزوو (اختیاری) .

۲- ( Obligative Homosexuality ) هاوسیکسی به زور (اجباری)

زاراومی هتروسیکـشوهن هومـسـو سیکـشوه لیتی ( Hetrosexual  
Homosexuality ) مه به ست ئی ی نه ویه که تاک کاری سیکسی له گه ل هه ردوو  
په گه زدا ده کات .

زیاتر له بۆچوونیک ههیه سه بارهت به هوی نهم لادانانه (نیربازی و من بازی )  
که هیچیان پاپشتی زانستیان له پشته وه ئی به گرنگترینیان بریتی به له :  
• نهم حاله تانه له دووانه دا زیاتره وه که سانی تر .

• به پئی توئیزینه و می ( شلیگل ) ( Schlegel ۱۹۷۵ ) ده لیت په یوهندی به شیوهی  
هه وزیان کۆمه وه ههیه که هی پیاو وه کوره حه تی وایه هی من شیوهی لوله یی  
ههیه هه رکاتی نهم شیویه گۆرا به شیویه کی تر نارمزوو هاوسیکسی په گه زی  
خوی ده کات .

• یان باس له سروشتی په یوهندی نیوان دایک و من دال دهرکین که جوری نه و  
په یوهندی به ده بینه هوی هه ندی لادان به لام نهم بۆچوونانه هیچیان راستی  
زانستی نین ته نها نه گه رماکن .

## ئاۋ ھېنانەۋە بەدەست

### (Masturbation)

بریتىيە ئەۋمى تەك بۇ تىزگىرنى ئارمىزۋى سىكىسى خۇي پەنادەباتە بەر ئاۋ ھېنانەۋە بە ھەر ېنگەيەك بىت بە خەيالىان بەدەست لىدانى كۇنەندامى زاۋوزىي خۇي يان ھەر ېنگەيەكى تر كە بە ھۇيەۋە ھەست بە خۇشى بىكات و ئاۋى بىتەۋە.

ھىشتا قسەي زۇر ھەيە ئەسەر ئەۋمى كە ئەمە بە لادان دادەنرىت يان نا . بە لام ئەم ھالەتە شىتىكى زۇر بىلاۋە و ئەھەردوۋېرگەزەكەدا ھەيە ، گەربە لادان دابىرىت بە پىي زۇرەي زۇرى تۈزىنەۋە و سەر ژمىرىەكان و واقىسى كۇمەلگەكان دەتۈۋىن بلىن ئەۋانەي كە ئەم لادانەيەن نى يە زۇر كەمىن رىژمى سەدىان بە پە نچەكانى دەست دىژمىرىت . ئەسەر جەم كۇمەلگەكان بە تايىەتى كۇمەلگە داخراۋەكان . خۇنەگەر سەر ژمىرى كۇمەلگە كراۋەكان ئامازە بە (۹۵٪) ي كوران و زىاتر ئە (۸۵٪) ي كچان بىدات تەكۈ تەمەنى (۱۵) سالى ھەندى تۈزىنەۋە تىر ئامازە بە نىكىەي (۱۰۰٪) بىكات بۇكوران ھەندىك كەمتر بۇكچان ، دەمىن واقىسى كۇمەلگە داخراۋەكان چى بى ؟

تۈزىنەۋەيەكى تر ئە (ئەلانىا) بىاس ئەۋمەدەكات (سكىدەت و سىگوش) (Schmidt and Sigusch) كە ئە سالى (۱۹۷۰) پىي ئە ھەلساۋن بىاس ئەۋە دەمەكات كەرنىژمى ئاۋ ھېنانەۋە بەدەست ئە نىۋان خۈنىدەكارى كۈرۈ كچ ئەلەيەك و كرىكارانى كۈرۈ كچ ئەلەيەكى ترمەۋ بەم جۈرەيە :

تەمەن	خۈنىدەكارى كۈرۈ	خۈنىدەكارى كچ	كرىكارى كۈرۈ	كرىكارى كچ
۱۱ سالى	۱۱٪	۹٪	۱۶٪	۵٪
۲۰ سالى	۹۰٪	۴۰٪	۹۲٪	۵۷٪

سەبارەت بە تەمەنى دەست پىكردىنى ئاۋ ھېنانەۋە بەدەست بە تەۋاۋى دىيار نى يە ئەلەي كۇمەلگە داخراۋەكان بىاس ئەچەند سالى پىش ھەرزەكارى دەكەن ، بە لام واقىسى كۇمەلگە و تۈزىنەۋە كانى ئەۋرۈپا بىاس ئە تەمەنىكى زۇر پىشتەر دەكەن بۇنەۋۈنە :

تۈزىنەۋەيەك ئە ئەمەرىكا كە ئە دايەنگايەكدا كرا ئەسەر (۵۸۰) مىندال تەمەنىان ئە نىۋان (۲-۵) سالىدا بۈۋ (۲۰۰) كچ بۈۋ و (۲۸۰) يان كۈرۈ ، بىاس ئەۋە دەمەكات : (۲۴٪) ي كوران و (۲۱٪) ي كچان ماستۈرىەش دەكەن .

ئە تۈزىنەۋەيەكى ھاۋشىۋە دا ئەسەر ھەزار مىندال ئە ئەلانىا كە تەمەنىەيەن

(۷-۹) سالی دەبوو باس لەو دەکات کە (۵۳٪) ماستۆریەیشن دەکەن .

سەبارەت بەسوود و زیانی ئەم کردارە گەلیک شت ووتراوە کە زۆربەی زۆری لەراستی زانستی یەو دەوروو زیاتر لایەنە هکریەکان بەنارەزووی خۆیان سوودو زیانی ئەم کردارە دیاری دەکەن بەبێ توێژنەوێ زانستی ، هەندێ باس لەتیکچون و کوێزی و شیرپەنجەو نەخۆشی دڵ و ..... دەکەن ، هەندیکێ تر باس لە نارامی دەروونی و خۆشی و کەسایەتی بەهێزو تەجرووبەی ژنان و بەهێزبوونی توانای سیکسی دەکەن ، لەراستی دا هەردوو لای زۆر بەهێزە لەدا چوون و راستی زانستی دژی بۆچوونی هەردووکیان دەوێستنی بەلام دەتوانین هەندێ راستی کۆمەلایەتی و زانستی بڵێن کە :

### زیانەکان بریتین لە :

۱- لەرووی دەروونی یەو زۆرجار هەست بە نارامی دەکات و هەمیشە هەست بەو دەکات کە کاریکی کردوو پێچەوانەی خواستی کۆمەل و خێزانە بۆیە ترسی پێزانینی هەیە .

۲- لەرووی توانای سیکسی یەو بۆ نایبندە کاری گەریەکە بریتیه لە :

ا- گەر بۆماوەیەکی زۆر ئەمە بکات بەرێژەییەکی زۆر روژانە یان روژی چەند جاری دەبێتە هۆی کەم بوونەوێ تۆواو .

ب- رێژەییەکی نادیری گراو لەمانە لەنایبندەدا تووشی هاویشتنی پێش وەخت دەبن (Rapid Ejaculation) کە کێشەییەکی گەورە یان تسووش دەبێ لەگەڵ هاوسەری سیکسی نایبندەیاندا ، ناتوانن بەردەوام بن تاتیربوونی هاوسەرەکیان لەرووی سیکسی یەو .

۳- لەرووی هکری یەو کاری گەری لەسەر ناستی خوێندن پەنگە هیچ توێژنەوێیەک نەبێ باس ئەم کاری گەری یە بکات بەشیوێیەکی باومر پێکراو بەلام نەوێ ناشرایە کاتیکی زۆر لەخوێندکاران دەگنرێ بەهۆی خەیاڵ کردنەوێ پێس بوونی پۆشاک و خۆشتن و کە کاردەکاتە سەر ناستی خوێندن .

۴- لەرووی کۆمەلایەتی یەو کەسەکە زیاتر لەکۆمەل دادەبڕێت و بەرمو تەنهایی دەروات و زۆر جار لە پەییوێندی سیکسی راستەقینە دەسلەمێتەو .

۵- هەندێ جار کەسەکە پاش دروست کردنی خێزانیش بەردەوام دییت لەسەر ئەم کارە و پێسووی نالوودە دەبێ کە کێشەیی خێزانی لێدەکەوێتەو و ئەمەش حالەتیکی کەم نی یە .

۶- بەردەوام بوون لەسەر ئەم کردارە مانای ناکامبوونی سیکسی دەگەیهێنێ .

## سوودہ کانی :

وهكو ووتمان باس له كومەلنكي زور سوود دمكړئ كه هيچي پاپشتي زانستی نى  
يه به لام دمتوانين بلىن ناشكرايه كه واقعي نه مرؤ له سهرجدم كه ناله كاني ژيانه وه ر  
اگهيانندن و فهرمانگه كان و زانكو و په يمانگاكان و ناو بازارو سهيرانگاكان  
و..... پرې له و ديمه نانه ي كه وورژينهري سينكسين بو لاوان ، واقعي نابوورى  
نه مرؤ ريگره له بهر دم لاوان بو دروست كردنى خيژان و بوونى هاوسهري سيكسى .

ههروههها بوونی واقعیکی کۆمهلایهتی و نایینی نهوتۆ که رینگه له بهردهم ههموو چالاکی یهکی سینکس ته نانهت لاوهکسی یه کانیش، ده بئی چ بهواری بۆ گه نهج مابئی که توانای سینکسی خۆی به تان بکاتهوه جگه لهم رینگه به ؟

بۆيە ئەم ڤىڭەيە ڤىڭەيە كە بو خۇيە تان كىرنە وە بەئى ئەومى بىكە وىتە كىشمە كىش ئەگەن داب و نەرىتى كۆمەن و ناين، واتە بەرەنگارىيەكى ترسنۇكانەيە گەرېو ماومە كىش بىت ئەو كەسە ھەست بە ڤىڭ ئەكەم بوونەومى قىشار دىكات.

د مېشته ريگر نه به دردم لادانی گه ور مټر و مكو (لواته) نيربازی و لادانه کانی تر .  
که زیان به تا که که و کومه ن' د مگه به نئ .

وہ کو ووتمان لای ہہ ندئ کہ س کاتیکی زوری لیئدہ گری بہ لام دہشی نہ مہ لای  
ہہ ندیکی تر کاتی بؤ بگہ رنیتہ وہ چونکہ لہ کاتی بوونی فشاریکی ووروزاندنی  
سیکی گہ ورہ کہ دہروازی بہ تان کردنہ وہی نہ بی نہ مہ خیراترین رینگہ یہ گہ ر  
کہ سہ کہ پیادہی بکات بؤ نہ وہی بگہ رنیتہ وہ سہ ر نہو چالاکۃ یہی کہ دہدیہ وی بیکات.

به گورتی ده‌توانین بلین سود و زیانه‌کانی به پنی تاک ده‌گورئ ده‌شی هه‌ندی  
زیان بو‌تاکیک سود بی‌ت بویه‌کیکی تر له هه‌ندی باردا گونا‌ه بی‌ت و له هه‌ندی  
حاله‌تی تر خیرکی گه‌وره‌بی‌ت!!

## فراندن (اغتصاب)

### (Rape)

نهم كاره زياتر نيزينه پنى هه ننه ستى به فراندنى ميينه و تيز كردنى نارمزوى سيكسى خوى له پنى كردنى كارى سيكسى به زور و هه ندى جار له كوتايى دا مى ينه كه دهكوزى كه نهمه زياتر له وولاته خوړناوايى يه كاندا هه يه.

به لام نهمه ماوه يه كه هه ندى فيلم ده بينن كه باس له وه دهكات كچ كور ده فرينى پنى ده چى نه مهش به شيك بنى له ژيانى خوړناوا كه له رووى سيكسى يه وه چاو پنى هه موو شتيكى ليند كړى به هوى داته پنى نهو كومه لگايه له رووى كومه لايه تيه وه.

دهش نهو كه سهى بهم كاره هه ندهسنى خامن كه سايه تيه كى :

۱- سايكوپاسى بيت .

۲- سادى .

۳- پارانوئيد .

به پنى هه ندى سه رژميرى له ولايه ته يه كگرتووه كانى نه مريكا , باس له وه دهكات له هه ( ۸ ) نافرته يه كيتيان له ماوى ژيانيدا فراندنى به سه هاتووه .

به پنى سامپليكى هه ممه كى له ( سان فرانسيسكو ) كه يه كيكه له وولايه ته كانى نه مريكا ( ۲۴٪ ) ي ژنان به رمو پوى فراندن بوونه ته وه و له نيوان خوڼندكارانى زانكوډا ناماژه به وه دهكات كه ( ۵۴٪ ) ي خوڼنداكاران به رمو پوى كارى سيكسى بوونه ته وه نارمزووان پنى نه كرده وه ( ۲۷٪ ) ي خوڼنداكارانى زانكوډيان فراندنيان به سه هاتووه يان هه ولى فراندنيان دراوه .

نهمه نهو سه رژميريانهن كه له دمزگار هه سميه كاندا تومار كراون . له كاتيكا ژماره يه ك حالتى تر هه يه تومار نه كراوه له بهر زياتر له هويه ك به لام نه وهى له كومه لگه ي خوماندا يان له زور بهى كومه لگه روژه لايه كاندا هه يه كه كور و كچيك به رمزاهه ندى خوڼان هه ندين و ده چنه شونينيكى ترو خيزان دروست دهكه ن پنى ده نين ( هه لگرتن ) , له راستى دا نهمه فراندن ( Rape ) نى يه به لكو هه نوڼستينكه له بهر دم توندى خيزان و خيل و كومه لگه و ..... . كه نايه ن تاك لهم دهقه رمدا ژيانى خوى بنياد بنى له گه ن نهو كه سهى خوشى دمونت , جا نهو هه لېژاردنه هه له بيت يان راست نهو هه بايه تيكى تره .

نهم ديپرا نهى سه رموه پشتگيرى يان هاندان نى يه بو هه لگرتن به لكو روون كرده وه يه له سه فراندن كه تاوانيكى ياسايى و لادانيكى سيكسى گهر كارى

سیکسی تیندا نه نجام بدریت ههروهه ها هه نگرتن که نارمزا یی یه کی کومه لایه تی یه .

### چاره سه ری لادانه سیکسی یه کان :

چاره سه ری لادانه سیکسی یه کان تارادیه کی زور شتیکی زه حه ته و به ناره حه ته  
چاره سه ر دمکری به هوی نهینی نه م کاره و درهنگ پیزانیسی نه لایه ک و بازی نه بوونی  
که سه که به گورینی نه م رهمقاری به رهمقاریکی سیکسی دروست نه لایه کی ترهوه .

زیاتر له رینگه یه ک هه یه به بۆ چاره سه ری لادانه کان نه مهش به هوی زوری جوړی  
لادانه کان گرنگترینی نه ورینگایانهش :

۱- شیکردنه وی دمروونی (Psychoanalysis) : نه مه قوتا به خانه ی فرویده که  
کاتیکی زورو پاره یه کی زوری دهوی و نه نجامه که ی زور پاش نی یه . چونکه  
به ته نه زانیسی هوی لادانه که نابیته چاره سه ر ، گه رپاش ژماره یه کی زور  
دانیشن چاره سه ری نه وهش کرا که لادانه که نه هیلنت نه وه نابیته هوی  
گه راندنه وی که سه که بۆ رهمقاریکی سیکسی دروست .

۲- چاره سه ری رهمقاری (Behavior Therapy) : پشت به قوتا به خانه ی  
بافلؤ دهبه ستن زوربه ی توئیزنه و مکان باس له کاریگه ری نه م رینگه یه ده که ن  
کورتی نه م چاره سه ره بریتی یه له وهی پاش دیاری کردنی جوړی لادانه که بۆ  
نموونه ، گه رنیربازی بیت ، نه وه وینه ی لاشی نیری پیشان دمدرنت له بی ی  
سلایدموه داوی لیندمکریت له ماوی که متر له (۸) چرکه دا وینه که به گورنت و  
بچیته سه ر وینه یه کی تر گه ر له و ماویه دا وینه که ی نه گورنی نه وه سزا دمدرنت  
به نازاری وکو (به کارهینای ته زوی کاره با به بریکی که م به جوړیک هه ست به  
نازار بکات به لام زیانی پی نه گات) نه م کاره رورانه چه ند جاری دووباره  
دمکریته وه بۆ ماوی چه ند هه قته یه ک تا که سه که وای نیدیت ته نه  
به بیرکردنه وه له و وینانه هه ست به ناره حه تی دهکات . نیستا جگه له وه نامیری  
(Polygraph) به کاردهینریت به پی توئیزنه و مکانی فیلدمان و ماکولوک  
(Feldman and Macculock) نریکه ی (۶۰٪) ی نه وانه ی به ده ست  
نیربازی یه وه ده نالن به م رینگه یه چاره سه ر ده بن .

۳- فیرکردنی پنچه وانه (Counter Education) : پاش چاره سه ر به رینگه ی  
یه که م یان دووم نه م رینگه یه به کاردهینریت بۆ روشن بیرکردنی که سه که به  
رینگه ی دروست له په یوه ندی سیکسی دا هه ندی جار به بی چاره سه ری یه که م و  
دووم نه م رینگه یه به ته نیا پیاده دمکری و کاریگه ری خویشی هه یه .

۴- چاره سه ری بایؤلوجی : خه ساندن که رینگه یه کی توندموه که سه که به نارمزوی

خۇي ئىم رېڭەيە ھەلئابزىرى چۈنكە پەشيمان بوونەۋى نى يە ، بەئكو ھەندى  
ئەۋكەسانەى كەلادانەكانيان زىان بەكۆمەل دىگەيەننى ئەلايەن دادگاۋە ئىم  
بىر يارەيان بۇدەدرىت .

ا- لابرەنى بەشنىك مىشك ( AntiAndrogen )

ب- دىرمەنى دژە ئىندىروچىن : دەبىتتە ھۇي كەم كىردنەۋى لادان و كەم كىردنەۋى  
ئارمىزۋى سىكىسى وىكو دىرمەنى ( Cyptrterone Acetate ) .

ج- بەلام ئىستە دىرمەنى ( Benperidol ) بەكار دەھىنرىت كە دەبىتتە ھۇي كەم  
كىردنەۋى لادانى سىكىسى بەبى كىركىدەسەر ئارمىزۋى سىكىسى .

د- ھەندى دىرمەنى تىرو وىكو دژە ساىكۆسسەكان ( لارگاكتىل , ستىلازىن و مىلرەل )  
دەبىتتە ھۇي كەمكىردنەۋى ئارمىزۋى سىكىسى تەئانەت ھەندىچار چەند مانگى  
دەخايەننى پاش پاگرتنى ھەبەكان ئەمە زىاتىر ئەھالەتەدا بەكار دەھىنرىت  
كەلادانە سىكىسى يەكە شان بەشانى پەلاماردان و ئازاردانى ھاسەرى سىكىسى  
بىت .

ھەندى دىرمەنى تىر ھەيە بۇ چارەسەرى لادانە سىكىسى يەكان بەكار دەھىنرىت  
بەلام ئەراستى دا بەھۇي ئەۋى ھۇكارى لادانى سىكىسى زىاتىر ھۇكارى كۆمەلەيەتى و  
شارستانى و بارو دۇخى تايىتە دەپىرەخسىننى زەھمەتە چارەسەرىكەى ئەدەنكە  
ھەبىكدا بى كەزىاتىر كارى فىيولۇجى ھەيە .

## ساردى سىكىسى

ھەندىجار تاك چىزۋەناگرى ئەكارى سىكىسى و ھەست بە ئارمىزو ناكات بۇكردى سىكىس ئەمەش تەنھا كارىگەرەكەي بە خۇيەوۋە ئاۋەستى بەئكو كاردەكاتە سەر ھاۋسەرى سىكىسى و ئەۋىش نارەحتە دەكات و زۇرجار كىشەي خىزانى ئىدەكەۋىتەۋە.

بىگومان زىاتر ئە ھۆكارىك ھەيە بۇ دوست بوۋى ئەم ھالەتە، گرىگىرىنىان ئەمانەن؛

۱- ھەندىك لايان وايە سىكىس تەنھا بۇ مىندال خستەۋەيە ئەك بۇ ھەردوۋ مەبەستى چىزۋ مىندالبوۋ.

۲- پەرۋەردى ھەلە لەرىنى ۋەلام ئەدانەۋى پىرسىارەكانى مىندال يان ۋەلام دانەۋەيان بە شىۋەيەكى ھەلەو دوۋر ئە راستى، بىگومان كارىگەرى ئەم ۋەلامە ھەلەلە ئە ئەستى مىندالدا دەمىنىتەۋە و ئە ئاينىدەدا كاردەكاتە سەر پەقتارى سىكىسى.

۳- بوۋى ئەخۇشى جەستەيى بەتايىبەتى ئەۋانەي پەيۋەندى بە كۇئەندامى زاۋزى ۋە ھەيە ۋەكو ھەۋكردى.

۴- خەتەنەكردى مىنىنە يان راستر شىۋاندى مىنىنە كە دەبىتە ھۆي زىان گەياندىن بە ھەستەۋەرى سىكىسى مىنىنەو ئە ھەندى ۋولاتى كىشۋەرى ئەفەرىقا نىزىكەي ئە ۹۵٪ كچان خەتەنە دىكرىن ئە لاي خۇشمان سەرژمىرەكان زىاتر ئە ۵۰٪ يان تۇمار كىردوۋە.

۵- بوۋى پەشۋى دىرونى ۋەكو خەمۇكى، دىلەراۋكى، ترس.

۶- بىرۋەرى كۇن و بەنازار ۋەكو فراندن يان دەستىرىژى سىكىسى ئە تەمەنى مىندالى يان ھەر تەمەنىك بىت.

۷- جەبى رىگىرتن ئە مىندالبوۋ كارىگەرى دوۋ جەمسەرى ھەيە گەر مىنىنە باۋەرى بەۋە ھەبىت ئەمە كارىكى باشەو رىگەرە ئە مىندالبوۋ بە باۋەرىكى تىرۋە كارى سىكىسى خۇي ئە نجام، دىدات گەر لەۋ باۋەردە بىت ئەمە كارىكى خراپە و دىرى خواستى خواۋەندە بە ھۆي ئەۋ ئۈمەكرىدەي خۇيەۋە ساردىر كارەكە بە ئە نجام دىگەيەنى.

۸- ئەبوۋى شۋىنى گونجاۋ بۇ پەيۋەندى ھاۋسەرى و زۇرجار دىبىنىن ئە ھەمان ئۇۋردا كەسانى تىرىش



دەنۇن جگە لەو دوو ھاسەرە دەشى منداڭ بىن يان گەورەبن.

۹- بونى كىشەي خىزانى و رەقتارى توندى پىياو بەرامبەر بە خىزانەكەي وا دمكات بە جورىكى تر تۆلەي لىپىكاتەوۈ.

۱۰- ھەندىك ھەول دىمەن لە رىي نەلكچول و مادەھۇشبەرەكانەوۈ تواناي سىكىسى خۇيان زياتر بگەن لە كاتىكدا راستىيە زانستىيەكان بە تەواي پىچەوانەي نەم بۇ چۈنەيان سەلماندوۈۈ.

۱۱- ھاندىچار بە ھۇي نەوۈي ئىزىنە زوو ئاوي دىتەوۈ مېنە فرىاي نەوۈ ناكەوۈ ھەست بە چىزى سىكىسى بكات و ناگاتە نۇرگازم.

۱۲- ماندوۈيتى و شەكەتى زۇر ، ھۇكارىكى ترى ساردى سىكىسيە.

۱۳- بۇنى ناخۇشى لەش و بۇنى دم و بونى نەخۇشى لە كۈنەندامى زاۋزى ھۇكارىكى ترى ساردىيە.

۱۴- بونى گومان و لاۋازبونى خۇشەويستى.

۱۵- ھەندىك لەو باۋمەردان سكبون تەنھا لە كاتىكدا روودەمات كە تاك بگاتە نۇرگازم بۇيە مېنە گەر مەبەستى نەوۈي نەبىت سكى بىيت ، ھەول دىمات بە ساردى كارەكە بكات و تەنھا لەبەردلى ھاسەرەكەي جووت بوون بكات.

۱۶- نەبونى ھۇشيارى سىكىسى بەرامبەر بەمەش بوونى جەھل و نەشارمايى.

## دهست دريژي سيکسي

### Sexual Assault

نهم بابه ته له رۇژنامه ي «هاولتي» دا بلاوکراووته وه چه زم نه کرد دستکاری بکهم له بهر زیاتر له هویک له هه مان کاتدا به پنیوستم زانی لهم به شه دا وه کو خوی بینوسمه وه.

پنشه که شه به و به ریزی سی فرمانگهی جی هیشت چونکه رازی نه بوو بیسته که ره سی دهستی بهر پرسان.

مه به استمان له دهست دريژي سيکسي نه وه یه که مینه توشی ده بیست هندی جار نیرینه ش، به وی تاکي به رام بهر سنووری که سیتی تاک ده شکنی و هه ول دمدات به شیوازیك له شیوازمکان سوکایه تی به تاک بکات یان بالا دهستی خوی به سه ردا به پنی. بو به دهست هینانی نه مه ش تاک که لیک شیوازمگیرته بهر :

۱- ناخاوتن: له ریی به کارهینانی ووشه ی نه شیوا یان هندی جار ووشه ی گونجاو به لام پرکراو به مه به سیتی که نه دهل، به بی که نه ده لیش گهر تاکي به رام بهر رازی نه بیست به و ووشانه به جوریك له دهست دريژي سيکسي داده نریت به داخه وه هندی فهریکه رۆشن بیر نه وه به جوریك له کرانه وه دزمانی و له کورمکانیدا خوی به دا کوکیکه ر دزمانی له مافی مینه !

۲- ته ماشاگردن: هه موو تاکیک مافی سه یرکردنی هه یه چونکه چاو دوو نمه تی جوانی خوایه، به لام هه رکاتی تیروانین بووه بیتاقت کردنی تاکي به رام بهر له سنووری ناسایی دمرده چیت، هندی هه ن له کاتی تیروانینیان بو مینه یه که به سه دوه شتا پله سه ر دسورینن و به خه یال نه و تاکه رووت ده که نه وه هه رچه نه ده زستانیش بیت !! نیگا کانیان بریتییه له دوو چاوی پر له گوون و لوتیکی چووکاوی !!

۳- جه سته یی: به دهست بردن بو له شی مینه به تاییه تی شوینه هه سته ومرکان (سنگ، ران، سمت .... هتد) هندی جار ده گاته ناستی فراندن و کردنی کاری جووت بوون به هه ره شه کردن یان پاداشت دانه وه .

نمونەى ئەوانەش زۆرە كە گەشتونەتە شوینی دیار نەك لەبەر توانایان ئە  
بەواری کارمەکانیان بە لکوتەنەها لەبەر خاتری بەئ و بەلایان ئەوانەى ئەو  
پۇستانەش دەبە خەشەو زۆرتەرن، لە کاتێکدا هەردوو بەشى مێشکیان لە تۆرەكەى  
گۆنیاندا ۱

لە رۆژگاری ئەمرۆشدا شیوازەکان برێك گۆراوە بە سوود وەرگرتن لە  
تەکنۆلۆژیای نوێ تەلەفۆن و موبایل و ئینتەرنێت .

رێژەى روودان و شیوازی دەستدریژی لە گۆمە لگەیه کەووە بۆ گۆمە لگەیه کی تر  
جیاوازی هەیه بەلام لە هەموو گۆمە لگەکاندا روودمات ، هەندێ گۆمە لگە بەناشکرا  
نەمەر کێشەکانی دەدۆی و هەندێکی تر ناوبانگی هەیه لە خەفەکردنی سەرچەم  
کێشەکان و هەرگیز داتا تۆمار ناکات ، بۆیه تۆمار نەکردن یان ئەو بەرەى تۆمار  
دەکری هەرگیز دەریری رێژەى راستەقینە نییه لە زۆربەى کاتدا لە خوار ئە ۱۰٪  
حالتەکان تۆمار دەکری لەبەر ھۆیەك یان ھۆیەکی تر .

هەندێ ئەو باوەڕمەدان کە پۆشاکى مێنە کاریگەری گەورەى هەیه لە سەر رێژەى  
روودانى دەست درێژی سینکسی ، نکوێ ئەو ناکری هەندێ پۆشاک هاندەرە وەك ئە  
هەندێکی تر بەلام هیچ پۆشاکێک مانای ئەو نییه تۆ سنووری تاک بشکینی و  
نارەحەتی بکەى، ئەو پۆشاکى مێنە نیە کە هاندەرە ، بە لکوتە قلی تەسکی تۆیه  
کە هانت دەمات بۆ دەست درێژی، تاک نازادە چى لەبەر دەمات دەشى ئەو پۆشاکانە  
بۆ کەسیکی تر لەبەر بکات نەك بۆ تۆ . سەرەرای ئەوەش خاوەن هەموو جۆرە  
پۆشاکەکان توشى دەست درێژی دەبن و هیچ پۆشاکێک رێگر نییه لە روودانى ئەم  
دیاردەیه ، بۆ نمونە لە میرنشینى سعودیە دەست درێژی سینکسی بەرێژەى سێهەم دیت  
لە ریز بەندى تاوانە ئەخلاقیەکان سالانە زیاتر لە ۱۰۰۰ حالت تۆمار دەکریت بە  
دنیاییهو ئەوانەى تۆمار ناکریت چەند هیندی ئەو ژمارەیه دەیت . لە سالی ۱۹۸۷  
کۆس و هاو ئەکانى هەستان بە تۆژینەو هیهك سەبارەت دەست درێژی سینکسی بۆ  
سەر مێنە لە یەکیك لە زانکۆکانى ئەمەریکا تۆژینەو کە ( ۶۱۵۹ ) خۆنێدکاری لە  
( ۲۲ ) کۆلێژی جیا جیادا لە خوگر تەبوو بە پنی ئە نجامی راپرسیە کە : ۵۴٪ یان دەست  
درێژیان کراوەتە سەر و ۱۵٪ یان بە تاقیکردنەو هیه کدا تێپەریوون کە دەتوانی

پېنساډې ياسايي ډراندنې به سهردا بسه پېنږي. له سهرجهم حالته تېكه كانه ۵٪ يان له لايهن د مڼاگانې پوښسوهه تومار كراون له بهر هويكه يان هويكه تر ، نزيكه ۴۲٪ يان هيچ كه سينك يان د مڼاگيه كيان ناگادارنه كړدو ته وه .  
تويژينه ومكانې له بي و كوپنې هاومر و گرانفؤر نزيكه ۱ هه مان نه نجاميان تومار كړدوه. هه روه ها نامازه به وه دهكهن له سالي يه كه مي زانكودا نه گهري دهست دريژي زياتره له سالاني تر ، په يوه نديكه كي روون هه يه له نيوان خواردنه ومي مه ي و دهست دريژي سينكي نه وانه ي بهم كار هه لساون ۷۴٪ يان مه ي خور بوون يان له ژير كاريگهري مه ي دا بوون ، نه وانه شي دېنه قورباني نزيكه ۵۰٪ يان له هه مان باردا بوون .

سه بارت به كاريگهري د مروونسي له سهر تاك جياوازه به پني شيازي به كارها توو ، كاريگهري شيازي ناخاوتن و ته ماشا كړدن ده شي تاماوه يه كي ديارى كراو بېت نه وېش به پني كه سينتي تاك و ووشه ي به كارها توو دمگوريت ، دهست دريژي كړدنه سهر جهسته به پني ناستي دهست دريژه كه دمگوري و به پي نه و تاكه ي نه و كارمي له گه لدا دهكري و نه و تاكه ي بهم كار هه لدهستيت و نه گهري دووباره بوونه ومي هه يه يان نا ، خو گهر بگاته ناستي جووت بوون كېشه كه تهنه له و تاكه ناوه ستې و سنوري كېشه كه خيزاني يا چه ند خيزاني دمگري ته وه گهر گه و رتر نه بي . به شيو ميه كي گشتي ده توانين بليين كاريگهريه كه خو دېبنيته وه له توقي و ترس و دهست كړدن به تاوانباري و كه م بونه ومي هوش پندان و وازي ننان له خوندينگه و كاروپېشه به تاييه تي گهر نه گهري دووباره بوونه وه هه بېت ، زو و هه لچوون و توره بوون ، سهره لداني بو چووني هه له نه مەر په گزي به رامېر كه ده شي كار بگاته سهر هاوسه رگري و ژراني هاوسهري ، ده شي بېتته هوي گوريني شيو مې ژيان وه كو پوښاك ، كات و ريگاي هاتوچوون .

خو گهر نه مه له هه رمانگه كاندا روويدات تاك هه ست به كه مي خوي دمكات و گهر ناچار بېت بو كړدني نه و كار هه زور جار ناچار يه په نا دېباته بهر ميكانيزمه كاني به رگري و ده شي سهره تايه ك بېت بو هانداني بو رووچونيكې به رد موام . به داخه وه نمونه ي نه مه ش زوره !

نېرمدا ده بې ناماژه به راستيهك بدمين ، نه وې له كومه تگه ي خوماندا يان له زور به ي كومه تگه روژه لاتيه كاندا هيه كه كورو و كچيك بهرمز مه ندى خويان هه لدين و ده چنه شوينكي ترو خيزان دروست ده كهن پئي ده لين (هه لگرتن ) له راستي دا نه مه فراندن ( Rape ) نى يه به كه وه لوئستيكه له بهردهم توندى خيزان و خيل و كومه تگه و ..... كه نايه لن تاك له دم دم مه ردا ژيانى خوى بنياد بئى له گه لن نه و كه سدى خوشى دمونت ، جا نه و هه لېژاردنه هه له بيت يان راست نه وه بايه تيكى تره .

نه دم دېرانه ي سهرموه پشتگيرى يان هاندان نى يه بو هه لگرتن به لكو روون كړدنه وه يه له سهر فراندن كه تاوانيكى ياسايى و لادانيكى سينكسيه گهر كارى سينكسي تيدا نه نجام بديرت هه روه ها هه لگرتن كه نارمزاى يه كى كومه لايه تي يه . ( نه دم دوو په روه گرافه ي سهرموه له بايه تي فراندندا دووباره بوته وه ) .

نېرمدا بواري نه وه نيهه باس له لايه نى دمروونى هه دروو تاك بكه ين كه واز له خيزان ومال وهاورى دينن و دوور له و ناوچه يه به شوين ژياندا ده گهرين كه بيگومان له وئش نارامى و كه رامة تى تاك پاريزراو نيهه .

له جيهانى سى دا وه نه بى له دنياى پيشكه وتودا زور باشتر بيت له به نديخانه و جهنگه كاندا ، سوكا يه تى كردن و دمست درنژى سينكسي به ميننه نه ريتيكى بلاووه له زيندانه كاندا بو ناچار كړدنى نه يارانى دمسته لات هه موو شينو ازى كى نه شكه نه جده ان به كار دينن بو داننان به كار هگانيان . سوكا يه تى كردن به هاوسهر و خوشك و دايك و هاوړنى خه بات . وولاتانى عه رهب به گشتى ميزوو يه كى رهشى پر شه رمه زاريان هيه ، وولاتانى ترى كيشومرى رهش خاومن دوسيه يه كى باشتر نين له عه رهب و كيشومرى ناسيا شان به شانى نه فريقيا يه و جهنگه كانى بو سنه و هه رزه گوښن عه قليه تى بو گه نى نه وروپاشى نيشاندا جهنگى ناوخوى نه مه ريكا ميزوو يه كى رهشه و به نديخانه كانى نه مه ريكا زور باشتر نيهه له وولاتانى تر كه واته پياو هه ر پياوه له هه ركونيهك بيت درنده ، بكوژ ، زوردار ، هه لپه رست ، نارمزمومه ند بو سينكسي نادروست ! ( هه ندى جار هه نديكيان مروژن ) .

چون سهره تاي بابته كه دم پيشكه شت كرد سوپاست ده كه دم كه ريتدام كوتايى بابته كه ش چنه د ديري بيت له بيرموريه تاله كانت ببوره كه دمستكار يه كى كه دم كرد به لام دنيا م كروكى نوسينه كه تم تيك نه داوه :

ببورن نهی رۇژانى تەمەنى پەرمەينەتى، ببورن ئەندامانى خىزانەگەم،  
 ھاورىكانم، مامۇستا بەرىزەكانم، ئەمرۇ ھەموو مىژۋى خويندەوارىم سوتان چوتكە  
 كۆمەنگەيەكى باوك سالار و بۇگەن ناتوانىت پروانىتە من وەك تاكىكى خويندەوار،  
 عەقلى پياۋەكان ناتوانى سەنورى جەستەم بېرى و ھەمىشە بە لاشەمدا ھەلەمدەن  
 ناتوانم خىانەت لە ئىومولە خۇم بگەم بۇيە پروانامەى زانكۆگەم سووتان، ئەو  
 برانامەيەى ۱۶ سال ھەولم دا بۇ بە دەست ھىنانى، ئەمرۇ سىنھەم فەرمانگەم  
 جىنھىشت پاش ئەومى ھەولى بەردەواميان دا كەرامەتى مۇقايەتەم بىشكىنن، ببورن  
 من مۇقەم نەك كەرەستەى تىركردنى ھەزى نىرىنە ۱

**به‌شی چوارده‌یه‌م:**

**چاره‌سه‌رکردن:**

**چاره‌سه‌ری ده‌رونی.**

**ده‌رمان و چه‌ند تی‌بینیه‌ك.**

**چاره‌سه‌رکردن به‌ته‌زووی کاره‌با.**

psychotherapy



• چارەسەرى دەرونى بەرنگەى ھەزرى (مەعرىفى)

كام رىنگەيان باشە و چۇن برىيار دەدرىت ئەسەرى:

- ۱- كاميان ھەيە: چونكە مەرج نىيە ھەمىشە و ئە ھەموو كاتىكدا ھەموو رىنگەكان ئەبەر دەست بن يان كەسانى وا ھەبن ئە ھەموو بواردەكاندا كار بگەن.
- ۲- شارمزاى پزىشك يان چارەسازى دەرونى ئە چ جۇرئىكاندايە و ئەگەل كام رىنگەيەدا كارى كەدووە.
- ۳- جۇرى نەخۇشە: ھەموو جۇرەكان بۇ سەرجەم ھالەتەكان نابن ھەندى رىنگەيان بۇ ھەندى نەخۇشى دەبى و ھەندىكى تریان بۇ ھالەتتىكى تر، بۇ نمونە چارەسەرى سلوكى بۇ ھالەتى ترسى تايىت زۇر كارىگەرە بەلام بۇ پەشويەكانى خوارەن چارەسەرى دەقتارى ھەزرى بەكاردىت (سلوكى مەعرىفى).
- ۴- ئارمىزوى نەخۇش: ئەو ھالەتەنى كە زىاتر ئە رىنگەيەك كارىگەرە بۇ چارەسەركەردن، پرس بە نەخۇش دەكرى كاميانى پى باشترە، ئايا پىشتەر ھىچ رىنگەيەكى ئە گەلدا بەكار ھىنراوە، ئەو رىنگەيە بەسوود بوووە يان كارىگەرى نەبوو.

ئەو ھالەتەنى كە چارەسەرى دەرونى بە سوودە بۇيان:

- ۱- خەمۇكى. (خەمۇكى كەم يان خەمۇكى مامناوەند)
- ۲- دلەراوكى.
- ۳- ترس بە ھەموو جۇرەكانىيەو.
- ۴- زەبرى پاش فشارى دەرونى.
- ۵- تىنكچونى كەسىتى.
- ۶- گرقتەكانى سىكس.
- ۷- ئالودەبوون.
- ۸- گرقتەكانى فىربوون.

ئەو ھالەتەنى وا باشترە چارەسەرى دەرونى بۇ بەكار نەھىنرىت:

ھەندى سەرچاوە دەنوسن ئەو ھالەتەنى كە نابىت چارەسەرى دەرونى بۇ

بەكاربەينىرئىت ، ئىبرمدا دەتوانىن بلىن گەر چارەسەرى دەرونى لىم حالەتانهى  
خوارمومدا زىان بەخش نەبىت نەوۋە كارىكى بىسودمو چاومىرىنى نەوۋە ناكىرىت نەخۇش  
دەرنە نىجامى بەسودى ھەبىت و زىاتر بە فىرۇدانى كات و پارمىيە.

۱- سايكۇسى كورتخايەن.

۲- خەمۇكىيەكى توند.

۳- خەلەفاندن.

۴- مەترسى خۇكۇرى خىرا ھەبىت.

جۆرمەكانى چارەسەرى دەرونى:

سەرمرای نەو پۇلىنەى نەسەرەموۋە كىرمان دەتوانىن لىم جۇرانەش دىارى بىكەين و  
نەمەر ھەرىەكىكىيان چەند دىرى بدوئىن:

۱- چارەسەرى تاكى: لىم جۇرمدا تەنھا چارەساز و مىوان (نەخۇش) بىكەوۋە  
دانەنىشن.

۲- چارەسەرى كۇمەلى: لىم جۇرمدا كۇمەلە نەخۇشنىك بىكەوۋە دەبىنرىن لەلايەن  
چارەسازموۋە.

پىنويستە رەچاوى تەمەن و رەگەزو جۇرى نەخۇشى و ژمارى نەخۇشەكان بىكرىت  
لەكاتى دروست كىردنى گروپەكاندا. گروپەكە لەلايەن چارەساز و يارىدەمدىرىكەوۋە  
بەرىنۋە دەچى و زورىيە كات دانىشتەكان ھەفتانە دەبىت و بەپىنى جۇرى  
نەخۇشەكە ژمارى دانىشتەكان دەگۇرىت.

مەرج نىيە نەو تاكەى لەدانىشتىنى بەكۇھلدا بەشدارى بىكات نەتوانىت لە  
جۇرمەكانى تردا بەشدارى بىكات.

۱- چارەسەرى خىزانى: زىاتر بۇ حالەتى نەخۇشەكانى مىندال و گىرتقى ئالودەبىون  
و پەشىنۋىيەكانى خواردن بەكاردىت، چۈنكە لىم پەشىنۋىيەكاندا پىنويستمان بە  
ھاوكارى خىزانەكان ھەيە، دەشى باوان و چەند نەندامىكى تىرى خىزانەكە  
لەخۇبىگرى.

۲- چارەسەرى ھاوسەرى يان چارەسەرى جىووت: لىم جۇرە زىاتر بۇ گىرتقە  
سىكىيەكان بەكاردەمىنرى يان بۇ گىرتقى نىوان كەپلەكان كاتىك لىكتىنەگەشتىن

هەبىت بە ھۆى بوونى نەخۇشى دىرونى يان گىرتى كۆمەلایەتى.

۲- چارەسەرى پالپىشتى: زىاتىر بۇ نەوانەى فشارى ژيانىيان ھەيە و بە تاقىکردنە ھەيەكى ناخۇشدا تىپەربوون و پىوېستىيان بە پالپىشتى و ھاندان ھەيە تاومكو بگەرىنەو ژيانى ناسايى خۇيان.

۴- شىكارەمدىرون:

• لىندوانى نازاد: مىوان (نەخۇش) لەسەر كورسەيەك دادەنىشىت بە جۇرنىك ھەست بە نىستىراحتى تەواوۋەتى بىكات، چارەسازى دىرونىش لە پىشتىوۋە دادەنىشىت و مىوان بە ئارمىزوى خۇى چى بە خەيالىدا بى باسى دىمكات و رۇلى چارەساز كۆنگىرتنە سەرەپى ھاندانى بۇ قەسەكردن كاتىك دىمەستىت بە ھەيە پىرسىيار لە ھەمان بابەت بىكات و داواى و لىندوانى زىاتىر بىكات.

• راقەكردنى خەو: يەككى تەرە لە شىوازمكانى چارەسەرەكردن بە رىگەى شىكارە دىروون لەرى راقەكردنى خەونەكانى تاك و ھەولدان بۇگەشتە نەست.

تىپىنى: نەو كەسەى بە دوو جۇرمى سەرەمە چارەسەر دىمكىت دىمىت ھالەتى زوھانى نەبىت و تىكچونى كەسىتى جۇرى دۆمكۆمەلى نەبىت و كاتى پىوېست بداتە چارەسەرەكردن لە ھەندى سەرچاومدا نامازە بە ھەو دىمات دىمىت ھەفتانە (۳-۴) جار بىبىرنىت بۇ ماومى نىكەى ۲ سال، بىگومان نەمە ماومىەكى دىرژمو بىكى زۇركات و پارمى دىمى بۇيە لای زۇركەس رىگەيەكى نە خواستراو.

۵- چارەسەرى رەقتارى ﴿سلوكى﴾:

• كەم كىردنە ھەستەومى بە شىوۋى پلەبەندىكراو: نەم رىگەيە زۇركارىگەرە بۇ چارەسەرى ترس بە ھەموو جۇرمەكانىەو، لەرى نەوۋى ھىندى ھىندى ترسەكەى كەم دىمكىتەو، بۇ نمونە گەرىەكەى لە بەرزايى دىترسا نەوۋە پلە بە پلە و ھەرچامى نەمىك سەردەكەوۋىت بە ھاوگارى چارەسازى دىرونى يان كەسىكى تر تاكوواى لىندىت ترسەكەى نامىنىت و بە تەنیا دىتوانىت بىكاتە ھەمان بەرزايى.

• نوقمىكردن: يەككى تەرە لە رىگەكانى چارەسەرى رەقتارى بە ھەيە لە برى پلە بە پلە گىرتەكە چارەسەر بىكىت تاك راستەوخو بەروو بارەكە

دمكرتتهوه. بو نمونه گەر له بهرزی دهرسیت له بری نهومی به چه ند قوناغیک بگاته نهومه بهر زمان یه کسه دهریتته نهومیکی بهرزموه یان گەر له مشك بترسی دهخریتته ژووریکهوه که چه ند مشکینکی تیندا بیت بینگومان به مهرجینک سهلامهتی تاک پاریزاو بیت.

• پاداشتدانهوه: زیاتر لهوانه دا به کاردیت که حالهتی گرفتگی فیروون یان نوتیزم یان ههیه بهومی کاتیک به رهفتاریکی گونجاو هه لدهسیت پاداشتی دمدریتتهوه بهمش تاک فیردهبی لهو رهفتاره گونجاوانه زیاتر و زیاتر بکات.

• سزادان: زیاتر بو گرفته کانی لادانه سیکیسهکان و ئالوده بون به کاردههینری، بو نمونه نهوانه ی ئالوده ی نه لکحول بوون دهرمانی دایسه لفرامایدیان دمدریتتی کاتیک بخونهوه توشی پشانهوه دهن بهمش نهو رهفتاری به لایانهوه خوشه هاوشان دمکریت به شتیکی ناخوش تاکو وای لیدیت واز لهو رهفتاره بینیت.

نابیت جووری سزاکه به شیویهک بیت مهترسی لهسه رژیانی تاک دروست بکات، له هه مان کاتدا نابیت هینده لاواز بیت تاک ههست به نارههتی و بیزاری نهکات نیی چونکه سزای توند یان لاواز ههردووکی بینسووده نهومی یهکه میان وا دهکات تاک له چارهسهور بهردمووام نه بیت، نهومی دوومیان وا له تاک دهکات واز له رهفتاره نه شیاوکه ی نه هیینیت.

۶- چارهسهری هزری «مه عریفی»: لهه چارهسهردا تاک ههفتانه دهبینریت بو ماومی «۱۵-۲۵» ههفته نهو بو چوونه سلبیانه ی له مه ر غوی ههیهتی بو ی راستدمکریتتهوه به بوچوونی نیجاییانه. لهه ریگهیه زیاتر بو چارهسهری خه مۆکی پله کهم و مام ناومند، گرفته کانی خواردن به کاردیت.

۷- چارهسهری هزری و رهفتاری: لهه جوهریاندای ههول دمدریت چارهسهری رهفتارو بوچوونه سلبيه کانی تاک بکریت.

تیبینی:

۱- لهه روتکردنهوه کورتانه ی سهرموه بو نهوه نیه هه ریه که له نیمه وا بزانییت چارهسازي دمرونیه.

۲- چارهسازي دمرونی راهینانی تاییهتی دمو و دهبی شارمزیی هه بیت له مه

نە خوشیە دمرونیەکان و سود و زیانی پەیشەکانی خۆی بزانیت.

۳- دەبیت چارەسازی دمرونی کە سێکی زۆر بە ئارام بێت و پەلە نەکات لە چاکبۆنەومی میوانەکە.

۴- نابیت پەیمانی خەیاڵی بداتە نەخۆش پێی بلی تۆلە سەدا سەد چاکدەبیتەو.

۵- دەبیت هەمیشە لە بێرت بێ هەندێ حالت هەیه دانیشتنی دمرونی بێ سوو دە بۆیان و هەندێ دەلێن نابێ بکری.

۶- بێرت نەچی زۆرجار لە گەل دانیشتنە دمرونیەکاندا نەخۆش دەبی دممانیش بە کار بێنی و گەر نەلیم هەموو ئەو بە دنیایێوە زۆری تۆزەنە و مکان نامازە بەو دەمن هەردوو رێگە ڤواتە دەرمان و چارەسەری دمرونی ڤ کاریگەرترە لە چارەسەر بە تەنها رێگە یەک.

## دەرمان و چه ند تیبینیهك

### Drug and some notes

و هك دمزانين يه كيگ له رینگه چارهكان بریتیه له به كارهینانی دەرمان شان به شان له گه ن چاره سهری دهرونی له زوربهی حالته كاندا پنیوست به به كارهینانی دەرمان دمكات ، هه ندی تاك پنیان وایه پنیوست به دەرمان ناكات بو چوونی نهو به ریزانه زور له زانسته وه دووره و به لكو بو هه ندی حالته تا ماویهك دەرمان به كاردهینری و پاشان رینگه دمدرنت به دانشیتنی دهرونی له گه ن تاكدا له هه ندی حالته تی تردا دانیشتنی ( جه لسهی ) دهرونی نابیت به كاربهینریت و بیگومان حالته تیش هه یه پنیوستی به دەرمان نیه و ته نها به رنمایي و دانیشتنی دهرونی چاكدیهیت.

هه ندی راستی له مهر دهرمانه دهرونهكان :

• زوربهیان ئالووده بوون دروست ناكه ن به پنچه وانهی نهو بو چوونهی كه دهلیت دهرمانه دهرونیهكان دهبنه هوی ئالوده بوون.

• بو ماویهكی دیاری گراو به كاردهینریت واته هه تا كۆتایی ته مه ن نیه هه رچه نده نه م نه خوشیانه زوربهیان درنژ خایه نه ، واته دهرمانهكان بو ماوی ۲ مانگ شهش مانگ سالیك به كار دهینریت و بیگومان نهو ماویهكدا به پنی وه لامدانه و می بو چاره سهرمهك بیری دهرمانهكه كه م دمكریته وه و هه تا وای ئیدمكریت رۆژی یهك جار به کاری بهینیت و پاشان دهرمانهكه پادمكریت گهر نیشانهكان سهریان هه ئدایه وه جارنکی تر دهست دمكریته وه به به كارهینانی دەرمان.

نهو شینوازه هه ئه یه ی نه خوش پیادهی دمكات زور جار زیانی پندمهگه یه نیت به و می یهكجار سهردانی پزیشك دمكات و پاشان به ردموام دهیت له كپینه و می نهو دهرمانه بو چه ند سالیکی زور یان هه ندیجار پزیشك هه له دمكات به و می نه خوش کاتیک سهردانی دمكات و دهلیت به م دهرمانانه زور باشم پنی دهلیت كه واته به ردموام به له به كارهینانی مانگانه بۆی دنوسیته وه و كو نه و می نه م نه خوشیه نه گهری چاکیوونی

نەبىت و پىئوست بەۋە بىگات بەردىۋام دەرمان بەكارىنىت بۇيە پىئوستە لەسەر  
پىزىشك و نەخۇشەش بەناگابن لەبەكارىنىت دەرمان ، ھەركاتى تىك ھەستى  
بەۋەكرد بەرمو چاكبۇنەۋە دەرۋات دەبىت پىداچۇنەۋە بۇ دەرمانەكان بىكرىت ئە  
كەمكردنەۋە ، گۆرىن ، راگرتىيان.

• جىاۋزى نىۋان بىرى پىئوست بۇ چارەسەر و بىرى ژەھراۋى بوون يان بەۋاتايەكى  
تىر بىرى خۇكۇشتن زۇرە ، بۇيە پىئوست بەتەرس ناكات كاتىك نەخۇش بەھەلە  
لەبرى ھەبىك دوۋان يان سىيان دەخۋات ، پىئوست بەۋە ناكات لۇمەى نەخۇش  
بىكرىت قەسەى ناشرىنى پىئوتىرىت بىزارىكرىت، رەنگە ئەۋ چەند دەنگە زىادەيە  
بىيىتە ھۇى زىانى لاۋەكى بەلام كاتىەۋ نامىنىت.

گروپە سەرەككەكانى دەرمان :

○ دژە خەمۇككەكان.

○ دژەسايكۇسس.

○ دژەدەروكى.

○ راگرمكانى مەزاج

۱- دژەخەمۇككەكان : دەتۋانن دەرمانەكانى دژەخەمۇكى پۇلىن بىكەين بۇنەم

گروپانەى خوارمۇه :

• سى ئەلەيىكەكان : نىمپىرامىن ﴿تۇفرانىل﴾ و كلۇمپىرامىن ﴿ئەنەفرانىل﴾ و  
نەمىترپىلن ﴿ترىپىتۇل﴾.

• چۈرلەنەيىكەكان : ماپرۇتىلن ھايدىرۇكلۇرايد ( لۇدىۋىل ) .

• ئەۋانەى كارىگەريان لەسەر ناسىتى سىرۇتۇنن ھەيە : سىرتراىن و فلۇكستىن و  
سىتانۇپىرام و پارۇكستىن.

• ئەۋانەى كارىگەريان لەسەر ئەنزىمى مۇنۇنەماينۇ لۇكسىدەيز ھەيە : فىلزىن  
و ترانىل ساپىرۇمىن.

بۇ دەستبەكارىون ماۋى نىكەى دوو ھەقتەى دەۋى بەلام دەشى زىانى لاۋەكى  
بەيەك دەنگە ھەب (خەپلە) دەرپكەۋىت. بۇيە زۇرجار نەخۇش گىلەيى ئەۋە دەكات  
ماۋى چەند رۇژىكە دەرمانەكان دەخۋات بەلام ھالەتەكەى زۇر باش نەبوۋە تەنھا

خەۋالو دەبىئەت ھەندىجار خۇي پىنئاگىرىۋ سەردانى پزىشكىكى تىردەكات و نەۋىش كۆمەلە دەرمانىكى بۇ دەنوسىت ، بىنگومان دەرمانەكانى نەمىش پىنوسىتى بەھەمان ماۋە ھەيە بۇ كارگردنى تەۋاۋەتى بۇيە نەخۇش سەردانى پزىشكى سىنھەم و چوارەم دەكات لە ئەنجامدا توشى ئانومىدى دەبىئەت لە چارەسەرى پزىشكى و رەنگە پەنا بىاتە بەرېنگەى تر بۇ چارەسەر نەمە گەر ھەر لە سەرەقاۋە لەۋانىش بىۋ نوميىد نەبويى.

• گروپى سى نەلقەيى زىاتر بۇيەكىك بەكاردەھىنرى كە خەۋى كەم بىت و بىرى خۇكوزى ھەبىت.

• بە پىنى تويزىنەۋەيەك گەر تاكىك بىرى خۇكوشتى ھەبوۋا باشە نەۋگروپەى كارىگەرى لە سەرئاسىتى سىرۇتۇنن ھەيە بەكارنەھىنرى ھەرچەندە تويزىنەۋەكانى تر ھەمان بۇچونيان نىە.

۲- دژە ساىكۇس :

○ گروپى كلاسسىكەل واتە كۈنەكان : كلۇرپرومىازىن (لارگاكتىل) ، ساپورىدازىن (ملىرىل) ، ھالوپرىدۇل (سرىنەيز) و ترافلوپىرازىن (ستىلازىن).

○ گروپى تازە : رىسپىرىدۇن (رىسپىرىدال) ، ئۇلانزاپىن (زىپرىكسا).

○ دىمىزى درىژخايەن : ھلوفىننازىن (مۇدىكەيت) و ھالوپىرىدۇل (ھالسدۇل) و ھلوفىننۇكسۇل (دىكسۇل) و رىسپىرىدۇن.

بىرىاردان لەۋەى كام گروپ بەكاردەھىنرىت و بىرى دەرمانەكە و ماۋە بەكارھىنان تەنھا كارى پزىشكە و نەخۇش ناپى بەبى پىرسى پزىشك نەم دەرمانانە بەكاربەينى.

ھەرگروپە سود و زىانى خۇي ھەيە بۇيە پزىشك دەبىئەت لە زىانەكانيان بەناگا بىت و بە پىنى ھالەتەكە دەرمان بەكاربەينىت.

۱- دژدئەراۋكى : نمونەى نەم گروپو و مكو

ا- دايازىپام (ھالپۇم)

ب- كلۇردايازىپۇكسايد (لىپرىۇم)

ج- ئۇپازىپام (نەتىقان)



د - نەپرازۇلام (ژاناکس)

ه - كلۇنازېپام (رىفۇترىل)

گرفتسى سەرمكى ئەم گروپىيە ئەومدايە ئە ماومىيەكى كورتىدا پاش بەكارهينان  
نەخۇش فىئىرى ئەم دەرمانە دەبىت و توشى ئالودەبوون دەبىت و ئەكاتى  
بەكارەهيناندا نىشانەكانى لىگرتنەومى تىدا بەمەردەمەون.

هەندى نەخۇش پاش نەومى پزىشك بۇ ماومى چەند رۇئىيان چەند ھەقتەيەك  
بۇيان دەنوسىت دەچن دەرمانەكە دەمەردەمەون دەبىن ئەسەر بەكارهينان  
بەداخەو ھەندى پزىشك ئەبەر ھۆيەك يان ھۆيەكى تر بۇ ماومىيەكى زىاتر ئە  
پىويسىت ئەم دەرمانە بۇ نەخۇش دەنوسن، بەمەش دەبىنە ھۆكارىك بۇ ئالودەبوون.

هەندىيەن نەخۇش زۇر داواي ئەم دەرمانە دەمەردەمەون پزىشكى چارەساز يان  
پزىشكى دەرمانە نەچار دەمەردەمەون ئەم دەرمانە نەچار دەمەردەمەون پزىشكى چارەساز يان  
دەبىي بىرمان بىي ئەمە پزىشكى بۇ ھۆكارى و چارەسەرى نەخۇش ئەك بۇ ھەندان و  
بوون بە بەشك ئە پىروەسى خراپ بەكارهينانى دەرمان و ئالودەبوون.

۲ - دەرمانى راگرى مەزاج؛

۱ - كارىبامازېپىن «تگرىتۇل - كارىباتۇل»

ب - سۇدىوم فالىپىرۇد «دېپاكىن»

ج - لىسىۇم.

هەندى كارىگەرى لاومىكى دەرمانەمۇكى و دەرمانەمۇكى

۱ - كۈنەندامى سوران؛

• دابەزىنى فشارى خوين بەتايەتى ئە كاتىكدا نەخۇش دەبىت ھەلىسىتە  
سەرپى بۇيە دەبىت كەسوكارى نەخۇش بەناگابن ئە نەخۇشەكەيان، ھەرۇمەھا  
نەخۇشەش پىش ھەستەنە سەرپى بىرەك دانىشى و پاشان ھەلىسىتە  
سەرپى. ھەندىيەن بەو نامۇزگارى دەمەردەمەون كە شتى سۆيىر بخوات بەمەبەستى  
بەزىكردنەومى پەستەنى خوين بەلام ئە راستىدا بەكارهينانى شتى سۆيىر ئەم  
حالتەدا ھىچ سودى نىيە.

• دىزىبونەومى ماومى نىوان Q-T ئە ھىلكارى دىدا.

۲- دژمکۆلینرجیک :

• دەم وشکبوون.

• خاوبونەومی جولە ی گەدەو ریخۆلەکان کە دەبیتە هۆی قەبزی.

• نیلی بینین و کەمبونەومی تەری چا و واتە کەم بونەومی فرمیسک.

• گەرانندەومی میز ، نەخۆش دەلیت دەست دەکەم میزم پێ ناکرێ.

• کاریگەری لەسەر وەبیر هاتنەو و تیکە ئکردن.

۳- قەلەوی: لە حالەتی خەمۆکیدا واباشترە ئەو دەرمانانە بەکاربهێنریت کە

کاریگەری لەسەر سیروۆتۆنین هەیە لە گروپی دژسایکۆسس ریسپێردۆن یان هالۆپیریدۆل لەوانی تر باشترە.

۴- کاریگەری سینکسی: گەورەبونی مەمک، بونی شیرلە مەمکدا ، تیکچوونی سوری

مانگانە ، کەمبونەومی ئارمەزووی جنسی، لاوازی رەپوون ، گەرانەومی تۆواو.

سەرچەم دەرمانەکانی دژسایکۆسس ئەم حالەتە دروست دەکەن لە دەرمانەکانی

دژە خەمۆکی گروپی سیروۆتۆنین زیاتر ئەم کاریگەرێکیان هەیە بەلام نەک لە هەموو

کەسێکدا و کەرنەم کاریگەرێکیانە بەدەرکەوت دەتوانین دەرمان بەکاربهێنین کە رنگری

دەمکات لەم کاریگەرێ.

۵- کاریگەری تر:

• خەسایەت.

• هەندێجار بەکارهێنانی بۆ ماویەکی زۆر و بەبریکێ زۆر دەبیتە هۆی زەردووی

بە تایبەتی خەبی سایویدازین (ملرل).

• نەگەری فێ لێهاتن زیاتر دەمکات لە کەسێکدا کە پەرکەمی هەبێت بۆیە

هەندێجار وا پێویست دەمکات خەبی دژە پەرکەم بە بریکێ زیاتر

بەکاربهێنریت..

• هەندێجار بەتایبەتی خەبی لارگاکتیل گەر نەخۆش بچیتە بەرخۆر دەبیتە

هۆی تیربونی ڕەنگی پێست.

• هەندێجار بەتایبەتی لە کاتی بەکارهێنانی دژسایکۆسسەکان نەگەری

سەرھەلدانی شەکرە هەیە بەتایبەتی لە تاکی قەلەودا.

• گرهفته كانى كۇنەندامى ھەرس ومكو دىتئىكەن ھاتن ورشانەو و نازارى گەدە و  
برىنى گەدە.

تېيىنى :

- ۱- مەرج نىە ھەموو نە خوشىك نەم كارىگەر يە لاومىكانەى تىندا دەرېكەونت.
- ۲- دەشى نە خوش يەكەك يان زىاتر لە و كارىگەرى لاومىكانەى سەرمەوى تىندا  
دەرېكەونت .
- ۳- گەر نە خوش ھەستى بە نارەھەتى كرد لە ئە نجامى بەكارھىنانى دەرمانەكان  
دەتوانرىت دەرمانەكانى بۇ بگۇردرىت بە شىوہىەكى تر بە جۇرىك كە ھەست بە  
نارەھەتى نەكات يان كەمترىن نارەھەتى ھەبىت.
- ۴- ھەركاتى ھەستت بە يەكەك لە و كارىگەر يە لاومىكانە كرد ناگادارى  
پزىشكەكەت بكەرەو، نەك بچىت دەرمانەكان راگرىت چوتكە ھەندىچار  
راگرتى دەرمانەكان بارەكە خراپتر دمكات. بۇ نمونە يەكەك لە كارىگەر يە  
لاومىكەكان برىتيە لە رەقبوونى ماسولكەكان و نە خوش ناتوانىت سەرى  
بسورىنىت و ھەندىچار ناتوانىت لىك قووت بدات و بە دەمىا دىتە خواری نەم  
كارىگەر يە زىاتر لەوانەدا ھەيە كە دەرمانى دژەسايكۇسس بەكاردىنن ،  
چارەسەرى نەم بارە بە بەكارھىنانى ھەبى تراپىيەكىسى قندىل ھايدروكلۇرايد  
( نارتىن ) يان پرۇسايكلىدىن ( كىمادىن ) دەبىت كە زۇرجار پزىشك بۇ نە خوشى  
نوسىوہ لەگەن دەرمانەكانى دژەسايكۇسسدا بەلام كەسوكارى نە خوش كاتىك  
دەبىنن نە خوشەكەيان واى بەسەرھاتووە دەچن سەرچەم دەرمانەكان رادەگرن  
بەمەش نە خوشەكە لەبرى نەوى چارەسەر و مرگرىت چارەسەرى لى قەدەغە  
دەكرىت.
- ۵- نەم بەشە بۇنەوہ نىە خوت بىيتە پزىشكى خوت و كەسوكارت بەلكو برىك  
زانىارى پىويستە تاكو بزانىت چۇن ھەلسوكەوت لەگەن دەرماندا دمكەيت.
- ۶- زۇرگرنكە پزىشك گوى لە نە خوش و كەسوكارى بگرنىت تاكو بتوانىت چارەسەرى  
راست و دروست بۇ نە خوش بنوسىت ھەروەھا لەكاتى دووبارە سەردانەوى  
نە خوشدا بە ناگابىت لە كارىگەرى دەرمانەكان ھەر شتىك نە خوش دەبىت

سه بارهت به درمانه کان به هه ند و مریگریت چونکه مه رج نیه نه وهی له کتیه  
پزیشکیه کاندانه نوسرا بیت نه گهری روودانی نه بیت به لکو دمشی هه ندی  
کاریگری لاومکی درمانه کان پاش چه ند سالی به دهریکه ون یان تو یه که م  
که س بیت نه خوشه که ت نه و کاریگریه ی تیندا به دهریکه ویت.

.

## چارەسەرکردن بە تەزەزوی کارەبا

### Electroconvulsive Therapy

نەخۆشییە دەرروونییەکان وەک هەموو نەخۆشییەکانی تر چارەسەرێان هەیە و ڕینگە چارەیان لە نەخۆشییە کەووە بۆ نەخۆشییەکی تر و لە نەخۆشییە کەووە بۆ نەخۆشییەکی تر دەگۆزیت ، بەرەچاوە کردنی گەنیک ھۆکار، گرنکترینیان تەمەنی نەخۆش و باری گوزمان و بوونی حالەتی تر لە گەن نەخۆشییە کەدا . ڕینگەچارەکانیش ھەر لە بەکارھێنانی دەرمان و چارەسەری دەرروونی و کۆمەلایەتی و ھەتا تەزەزوی کارەبا کە یەکیکە لە ڕینگەچارانە زۆلی گرنگی ھەیە لە چارەسەر کردنی گەنیک نەخۆشیدا .

چارەسەرکردن بە تەزەزوی کارەبا بریتییە لە دروست کردنی ھێشەکی کۆنترۆل کراو لە ڕێی بەکارھێنانی بریکی دیاری کراو لە تەزەزوی کارەبا بۆ ماوەیەکی دیاری کراو .

#### میزووی دۆزینەوی:

لەسەرەتەوە دەبێت ئەوە بزانین بەکارھێنانی تەزەزوی کارەبا بۆ چارەسەرکردنە ئەک بۆ سزادان . سەدەھا ساڵ لەمەو بەر " پێک ھاتە کیمیاویان بەکار دەھێنا بۆ دروست کردنی قی پاشان لە ساڵی (١٩٣٤) دا میدۆنا مادە کامفوری (Camphor) بەکارھێنا بەشیوێ دەرزی و ھەندێ مادە تریش بەکارھێنراون وەک پێنتیتیلین تەتازۆل (Pentylentetrazol) .

سێرلیتی و بیینی (Cerletti and Bini) لە ساڵی (١٩٣٨) دا تەکنیکی نوێیان بەکارھێنا بۆ دروستکردنی قی لەرێی تەزەزوی کارەباوە کە زۆر بە خێرای بۆلۆ بۆمومو بوو ڕینگەییەکی خواستراو .

#### ئامادەکارییەکانی پیش بەکارھێنانی تەزەزوی کارەبا :

دەبێت نەخۆشەکە پشکنینی تەواوی بۆ بکەیت بەتایبەتی بۆ کۆنەندامی سوپان و ھەناسە و دەمار ، ئەنجامی ھێلکاری دڵ و تیشکە بەرداری سنگ و پشکنینی خوێن و ھەندێ جار پنیوێستی بە پشکنینی ووردتریش ھەیە ، پشکنینی ناو دەمی نەخۆشەکە بۆ ھەراتا ھەواوێیەک گەر ھەبێ .

هه‌ندئێ دەرمان هه‌یه پێش به‌کارهێنانی ته‌زووی کاربه‌با ده‌بێت رابگیریت یان ده‌بێت که‌م بکړیته‌وه وکو دەرمانی دژ په‌رکه‌م و زایلۆکاین و سیوفلین .شه‌ش کاتژمیر پێش به‌کارهێنانی چاره‌سه‌رمکه ده‌بێت نه‌خۆش هیچ نه‌خوات پاشان له‌لایه‌ن پزیشکی بیهۆشکاریه‌وه بېرې پنبوست دەرمانی بیهۆشکردنی دهرزیتى به‌پنی کێش و ته‌مه‌ن ، نه‌و ماوه‌یه‌دا چاودیری هیلکاری مینشک (Electroencephalogram) و لێدانی دڵ و هه‌ناسه‌ و په‌ستانی خوونی نه‌خۆشه‌که دهرزیت .

نه‌و بېر ته‌زووی به‌کار ده‌هینریت ، له‌یه‌کیکه‌وه بۆیه‌کیکی ترجی‌اوازه له‌سه‌ره‌تادا بریکى که‌م به‌کار ده‌هینریت گهرق‌ى رووی نه‌دا نه‌وا برمه‌که به‌رئژمى (%٢٠) زیاد دهرزیت نه‌گه‌رنه‌بوو به‌هه‌مان شینومی پینشو زیاد دهرزیت تاکو روودمات ده‌بى نه‌ومش بزانی ناستی دروست بوونی قى له‌ مینه‌دا نزم‌تره‌ وه‌ک له‌ نیرینه‌ و له‌ مروقی به‌ته‌مه‌ندا به‌رزتره‌ وه‌ک له‌ گه‌نج .

چونیتی دانانی هه‌ردوو جه‌مه‌رى ته‌زووه‌که :

١- له‌هه‌ردوو لاجانگ (Bitemporal).

٢- له‌هه‌ردوولای به‌شى پینشه‌ومى کاسه‌ى سه‌ر (Bifrontal) .

٣- هه‌ردوو جه‌مه‌رمکه له‌ یه‌ك لای سه‌ر داده‌نریت (Unilateral) ، یه‌کیکیان له‌ لاجانگ و نه‌وى تریان له‌به‌شى سه‌رمومى کاسه‌ى سه‌ر .

چون دهرزانی نه‌خۆشه‌که فینی لیهاتوو :

١- له‌رنی هیلکاری مینشکه‌وه : نه‌ویش له‌ گاتی چاره‌سه‌رکردن به‌ ته‌زووی کاربه‌با، نامیره‌ نوێکان هه‌ردوو کردارمه‌کەى تیندایه‌ (واته‌ ته‌زووی کاربه‌با و تۆمارکردنی هیلکاری مینشک) .

٢- له‌رنی گرژبون و راوه‌شانندنی یه‌کێك له‌ په‌له‌کان : نه‌ویش به‌هومی له‌کاتی پێدانی مادەى بیهۆشکردن پێش نه‌هومی نه‌و ماده‌یه‌ی تاییه‌ته‌ به‌خاو کردنه‌ومى ماسولکه‌کان بدریت به‌ نه‌خۆشه‌که نامیری پێوانی فشاری خوین له‌قوڵی نه‌خۆشه‌که ده‌به‌سترتیت و بۆ سه‌رو په‌ستانی سه‌رمومى نه‌خۆشه‌که هه‌واى تى دهرزیت به‌مه‌ش نه‌و ماده‌یه‌ ناگاته‌ نه‌و په‌له‌و گرژبوون و

راومشانندن روودمدات .

تەزۈمكە بۇ ماۋى (۲ چىركە) دىمىرىت بە نەخۇش و فى ماۋى (۲۰ بۇ ۶۰ چىركە) دەخايەنىت. ھەندى كەس و كارى نەخۇش دەلىن نەخۇشكەى ئىمە كارەبا ناىگرىت پىنۋىستە ئەم ھالەتەدا رەچاۋى ئەم خالانەى خوارمۈە بىكەيت :

۱- پىنۋىستە ئەگەن سەرچەم ئەندامانى تىمى چارەسەر كىرەندە بىگەرىت بۇ بۈۋى نىشانەكانى فى چۈنكە ھەندى جار تەنھا لە پەلىكدا روودمدات دەشى تۇ نەيىنى .

۲- پىش بەكارھىنانى تەزۈمكە نەخۇش ئۇكسىجىنى بەرىژمى (۱۰۰٪) دىمىرىتى (۲۰ بۇ ۳۰ ھەلمىزىن) .

۳- دىنبايە لەۋى تەزۈمكەت لە شۈنى گونجاۋدا داناۋە و سۈرى كارەباكە تەۋاۋە و ھىچ رىگرىك نىيە ئەگەياندى تەزۈمكە وىكو مۈۋى سەر .

۴- زىاد كىردى بىر تەزۈمكە بەرىژمى لە ( ۲۵٪) .

۵- قشارىكى تۈندىر بىخەرە سەر ئىلىكتۇدەكان .

۶- دوۋىارە سەيرى دەرمانەكانى نەخۇش بىكە گەر ئەو دەرمانانەى ھەبۈۋە دژە پەركەمن يا ئالىۋم يا ھەردەرمانىكى تر كە كارىكاتە سەر ئاستى فى ئىنھاتن پايىگرە يان كەمى بىكەرمۈە .

۷- گىرتنى تىشكە بەردارى كاسەى سەر دانانى ئىلىكتۇدەكان لە تەنكىتىن شۈندە. مەبەستمان لە تەنكىتىن شۈنى كاسەى سەر .

۸- پىندانى بىرىكى كەم فېنۇسايەزىن (Phenothiazine) چەند كازىرى پىش بەكارھىنانى تەزۈۋى كارەبا بۇدەبەزاندنى ئاستى فېلېھاتن .

۹- گەر فى روۋى نەدا چىتر ھەۋلى دوۋىارە كىردەۋى ئىدانى تەزۈۋى كارەبا مەدە .

چەند جار تەزۈۋى كارەبا بەكاردەھىنرىت :

۱- زۈرەى نەخۇشەكان يەك كۇرسىيان بۇدەكىرىت واتە ( ۶ بۇ ۸ ) جار ئەمەش پىنى دەلىن نەمۈنەى (Typical) .

۲- ھەندى نەخۇش پىنۋىست بەۋە دەكەت كە ھەقتانە يان مانگانە بۇى بەكار بېنىرىت بۇماۋى ( ۶ مانگ ) پىنى دەلىن بەردەۋامى (Continous)

۳- گەر چارەسەرەكە ماۋى ( ۶ مانگ ) زىاتارى خاياند پىنى دەلىن جىگىرىسى (Maintenance) .

ھەقتەى ( ۳ جار ) بەكاردەھىنرىت و ھەندى تۈنۈزىنەۋە لە ۋولاتە

يەڭگرتۈمگە ئىگە ئەمەلىيەتچى ئاساس ئەھۋال ( ۲ جىلدا ) دىگەن كىتاپنىڭ ئالدىنقى قىسمىدا بىزگە بىزگە مەلۇم بولغان ۱۱۰ مىڭدىن ئاشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىسمى ئىشلىتىلگەن. ئەھۋال ئالدىنقى قىسمىدا بىزگە مەلۇم بولغان ۱۱۰ مىڭدىن ئاشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىسمى ئىشلىتىلگەن. ئەھۋال ئالدىنقى قىسمىدا بىزگە مەلۇم بولغان ۱۱۰ مىڭدىن ئاشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىسمى ئىشلىتىلگەن.

بىزگە مەلۇم بولغان ۱۱۰ مىڭدىن ئاشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىسمى ئىشلىتىلگەن. ئەھۋال ئالدىنقى قىسمىدا بىزگە مەلۇم بولغان ۱۱۰ مىڭدىن ئاشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىسمى ئىشلىتىلگەن. ئەھۋال ئالدىنقى قىسمىدا بىزگە مەلۇم بولغان ۱۱۰ مىڭدىن ئاشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىسمى ئىشلىتىلگەن.

### چۈشەنچىلىك كىتابى :

ھەرچەندە شىۋىزىيە كىتابىنىڭ تەرجىمىسى ئالدىنقى قىسمىدا بىزگە مەلۇم بولغان ۱۱۰ مىڭدىن ئاشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىسمى ئىشلىتىلگەن. ئەھۋال ئالدىنقى قىسمىدا بىزگە مەلۇم بولغان ۱۱۰ مىڭدىن ئاشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىسمى ئىشلىتىلگەن. ئەھۋال ئالدىنقى قىسمىدا بىزگە مەلۇم بولغان ۱۱۰ مىڭدىن ئاشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىسمى ئىشلىتىلگەن.

### سودەگە ئىگە كىتابى :

تەرجىمىسى ئالدىنقى قىسمىدا بىزگە مەلۇم بولغان ۱۱۰ مىڭدىن ئاشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىسمى ئىشلىتىلگەن. ئەھۋال ئالدىنقى قىسمىدا بىزگە مەلۇم بولغان ۱۱۰ مىڭدىن ئاشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىسمى ئىشلىتىلگەن. ئەھۋال ئالدىنقى قىسمىدا بىزگە مەلۇم بولغان ۱۱۰ مىڭدىن ئاشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىسمى ئىشلىتىلگەن.

۱- خەۋىرچىلىك (Major Depression): گەرچە خەۋىرچىلىك ھەمىشە ئالدىنقى قىسمىدا بىزگە مەلۇم بولغان ۱۱۰ مىڭدىن ئاشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىسمى ئىشلىتىلگەن. ئەھۋال ئالدىنقى قىسمىدا بىزگە مەلۇم بولغان ۱۱۰ مىڭدىن ئاشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىسمى ئىشلىتىلگەن. ئەھۋال ئالدىنقى قىسمىدا بىزگە مەلۇم بولغان ۱۱۰ مىڭدىن ئاشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىسمى ئىشلىتىلگەن.

۲- شادى (Mania): تەرجىمىسى ئالدىنقى قىسمىدا بىزگە مەلۇم بولغان ۱۱۰ مىڭدىن ئاشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىسمى ئىشلىتىلگەن. ئەھۋال ئالدىنقى قىسمىدا بىزگە مەلۇم بولغان ۱۱۰ مىڭدىن ئاشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىسمى ئىشلىتىلگەن. ئەھۋال ئالدىنقى قىسمىدا بىزگە مەلۇم بولغان ۱۱۰ مىڭدىن ئاشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىسمى ئىشلىتىلگەن.

۳- سىكىزوفرىيە (Schizophrenia): بىزگە مەلۇم بولغان ۱۱۰ مىڭدىن ئاشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىسمى ئىشلىتىلگەن. ئەھۋال ئالدىنقى قىسمىدا بىزگە مەلۇم بولغان ۱۱۰ مىڭدىن ئاشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىسمى ئىشلىتىلگەن. ئەھۋال ئالدىنقى قىسمىدا بىزگە مەلۇم بولغان ۱۱۰ مىڭدىن ئاشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىسمى ئىشلىتىلگەن.



هه ئۆسە و دەھەم (Hallucination and Delusion)، ھالەتە  
 كەتە تۇنیا كاریگەری ھىندى دەرمانى دژە سايكۇسسەكان دەبى .

۴- ھەندى ناتەواوى لە جوئەدا وەكو پاركىنسۇنىزم و ئەو ناتەواويانەى بەھۇى  
 بەكارھىنانى ھەندى دەرمانەو پەيدا دەبى .

ئەو ھالەتەنى ناتوانریت ئەم چارەسەرەیان بۇ بەكاربەھىنریت :

۱- بەرز بوونەووى پەستانى ناو كاسەى سەر .

۲- تازە توشى جەلتەى دىل بوى ، كەمترلە ( ۲ ھەفتە ) لە پاش ( ۲ مانگ )  
 ترسى زۆر كەم دەبىتەو و بەكارھىنانى تەزوى كارەبا مەترسىيەكى كەمى  
 دەبىت .

۳- نەخۇشى توندى كۆنەندامى سوپان يان ھەناسە .

۴- ناتەواوى لەمولولەكانى خوين .

۵- شكاوى تازە ھىشتا خۇى نەگرتبىتەو .

۶- نەخۇشى سىل كە ھىشتا چالاك بىت .

كارىگەرە لایە لایىھەكانى چارەسەرەكردن بەتەزوى كارەبا :

بىنگومان ھىچ چارەسەرىكى پزىشكى نىيە زىانى لەسەر لەشى مەزۇف نەبىت يان  
 تارادەيەك نەخۇش توشى نارەھەتى نەكات . تەزوى كارەباش يەككىكە ئەو  
 چارەسەرە پزىشكىيانە و كۆمەلىك نارەھەتى ئىدەكە وىتەو گەنگرتىنيان ئەمانەن :

۱- سەرنىشە بەرىژمى ( ۲۳٪ )

۲- ئازارى ماسولكەكان بەرىژمى ( ۸٪ ) .

۳- دىل تىكەن ھاتن و پشانەو بەرىژمى ( ۱-۲٪ ) .

۴- ئەبىرچونەو (Amnesia) بەرىژمى ( ۲۰٪ ) كەدەكرىت بەسى جۆرمەو :

• باستەوخۇ پاش بە خەبەرھاتنەو (بە ناگاھاتنەو) بەھۇى كاریگەرى  
 بە نەو كە نرىكەى يەك كاژۇر دەخايەنىت . ئەو ماویدەدا نەخۇشەكە نازانى  
 چى رووى داومو ناستى وورىيى كەمە (Confusion).

• ئەو رووداوانەى بىردەچىتەو كە پاش بەكارھىنانى تەزۆكە روویان داو  
 (Anterograde Amnesia).

• ئەو رووداوانە بىردەچىتەو كە پىش بەكارھىنانى تەزوى كارەباكە روویان داو  
 (Retrograde Amnesia).

ئەم ھالەتتە ماۋىيەكى كەم دەخايەنەت و نەخۇش شەكلى بىر دەكەۋىتە ۋە ھەرچەندە ھەندى جىسار ھەندى شەت بىر دەچىنەتە ۋە كە جارىكى تىر بەبىرى ناكەۋىتە ۋە.

گەر بەشىۋى دوۋلاجانگ بەكاربەنرى دەبىتە ھۇى ئە بىرچۈنەۋى ئە ۋابا تانەى كە بەشىۋى ۋوشە (verbal memory) يان بەشىۋى تىر (non verbal memory) (ۋەكۈۋىنە) ئەمىشكدا تۆماركراۋن بەلام گەر بەشىۋى يەك لا بەكاربەنرى ئە ۋابە تانەى كە بەشىۋى ۋوشە تۆماركراۋن ئە بىر ناچەنە ۋە بەلكو تەنھا كارىگەرى ئەسەر ئە ۋابە تانەى كە بەشىۋى تىر تۆماركراۋن ئەم كارىگەرىشە ئە جۇرى يەكەم كەمتە .

تىببىنى : ئەۋكەسانەى دەستە ئاستىن لاي ئاستى سەريان بەكار دەبەنرى ئەبەر ئەۋى لاي چە پىان بەشە زالەكەى مىشكە ۋ ئە دەستە چە پىدا بە پىچەۋانە ۋە ھەرچەندە ھەندى ئە دەست چە پەكان بە ھەمان شىۋە لاي چە پىان زالە يان ھەردوۋ لاي مىشكىيان زالە.

سەرپى ئە ۋالانەى سەرموۋە دەتوانىن بەدەننىيە ۋە نەخۇش ۋ كەس ۋ كارى بلىنىن چارەسەر بە تەزۋى كارەبا ھىچ زىيانىكى بۇ مىشك نىيە ۋ ئە تۈزىنەۋانەى ئەسەر ئە ۋەكەسانە ئە نجام دراۋە كە بەتەزۋى كارەبا چارەسەر كراۋن لەرنى بەكار ھىنانى ۋىنەى كۆمپىۋتەرى ۋ ۋىنەى رەننىنى مۇگناتىسى ھىچ ناتەۋاۋىيەكىيان تۆمارنە كىردە . ھەرومە ھىلكارى مىشك ئە ماۋى (۲۰ خولەكدا) دەگەرنە ۋە بارى ئاسايى گەرىكە جار تەزۋى كارەبا بەكاربەنرىت ، ماۋى (۱ مانگ بۇ ۱ سان) ى دەۋىت بۇ گەرانە ۋە بۇ بارى پىشۋى گەرىكە كۇرس واتە ( ۶ - ۸ ) جار بەتەزۋى كارەبا چارەسەر بىكرىت .

ئىرمدا دەبىئىئە ۋەش بىكەين ھەندى تۈزىنەۋە باس لەۋە دەكەن ھەندى ئاۋچەى مىشك ۋەكۈ ھىۋكەمپەس (hippocampus) بىرىك ئەدەمەركانى ئەدەست دەمات بەھۇى بەكار ھىنانى كارەباۋە كە ئەمەش تەنھا ئەدوۋ ھالەتدا روۋدەت :

۱- گەرىكە ماۋى زىاتر ئە (۹۰ خولەك) بىخايەنەت .

۲- زیاتر له ( ۲۶ جار ) توشی فی بیست له ماوی که متر له ( ۸ کاژیر ) دا ههردوو حاله ته که زور دهگمه نه و ږنگه بگاته ناستی روونه دان .

به کارهینانی ته زووی کارهبا له کاتی سک پریدا :

هه رچه نده جاران باس له وه دهکرا له چاره سهره دهشی زیانی بو دایک و کورپه که ی هه بی و بیته هوی له بار چون " به لام راستیه زانستیه کان و نالین و توئینه و مگانی له و میدان له نه نجای دلخوشکه رانه یان هه یه .

میللر (Miller) له سالی ( ۱۹۹۴ ) دا توئینه وهی له سهر ( ۳۰۰ ) ئافره تی سک پر کرد که له کاتی سکه که یاندا به ته زووی کارهبا چاره سهر کرابوون ، بوی دمرکه وت هیج زیانیکی نییه و ده توانریت به کارهینریت له سهر جهه قوناغه کانی سک پریدا و له درمان باشتره چونکه کاریگری خراپی له سهر کورپه نییه نابیته هوی ناته و اوای له دروست بونی منالدا .

لیکولینه و مگانی سمس (Smith) که له سهر ( ۱۵ مندان ) کردی ته مهنیان له نیوان ( ۱۱ مانگ - ۵ سالی ) بوو ههروه ها لیکولینه و مگانی فروسمان (Frosmann) که له سهر ( ۱۶ مندان ) کردی ته مهنیان له دمووری ( ۶ سالی ) دا بوو . له منالنه له کاتی بونیان له سکی دایکیاندا دایکیان به ته زوی کارهبا چاره سهر کراوه بویان دمرکه وت له منالنه هیج کیشه یه یان ناته و اواییه کی لاشه یی یان هوشه ندیان نییه .

به کارهینانی ته زووی کارهبا له منالدا :

هه رچه نده توئینه و مگان باس له هیج مه ترسییه ک ناکه ن که توشی مندان بیت له نه نجای چاره سهر کردن به ته زووی کارهبا هه ندیکی تر وا پنیان باشه ته نانه ت درم انیش له منالدا به کارنه هینریت و پشت ببه ستریت به چاره سهری درنژ خایه ن و مکو چاره سهری دموونی و ږمقتاری و فکری . هینشتا چاره سهر کردن منال بهم جوړه چاره سهره کیشه ی هه یه و لیکولینه وه و توئینه وهی زیاتری دمو .

مافه کانی نه خوش :

۱- به ته و اوته ی پړوسیجه ره که ی بو روون بکریته وه .

۲- سوودو زيانەکانى بۇياس بکريت .

۳- ئاممادە بوونى كەسنىكى پلە يەك يان ھاۋرىيەكى لەكاتى گفتوگۇكردن لەمەر بابەتەكە و لەكاتى چارەسەركردنەكەدا .

۴- پيشان دانى شىرىتىكى قىدۇكە بەشىۋىمى فىركارى تەزوۋى كارەبا بۇنەخۇش دەكرىت .

رئىزەى مردن:

سالانە لەوولاتەيەكگرتەكانى نەمەرىكا نىزىكەى ( ۱۰۰۰۰۰ ) كەس بەتەزوۋى كارەبا چارەسەردەكرىت نىزىكەى ( ۲ بۇ ۴ ) كەسىيان دەمرن . لەتەكساس ھەر مردنىك لەماۋى كەمتر لە دوو ھەفتە پاش بەكارھىنانى تەزوۋى كارەبا روويدات تۆمادەكرىت لەماۋى سالانى ( ۱۹۹۳ - ۱۹۹۸ ) دا رىزەى مردن كەمتر بوۋە لە دوو كەس بۇ ھەر ( ۱۰۰۰۰۰ ) جار بەكارھىنانى تەزوۋى كارەبا .

تېيىنى:

زۆرگىنگە پزىشك و نەخۇش و كەسوكارى نەخۇش بىزانن كە بىەكارھىنانى تەزوۋى كارەبا چارەسەردە نەك سىزادان و نەشكە نچەدان ئەو زاراۋانەى ھەندى پزىشك نا بەرپىرسانە بەكارى دىنى بەرامبەر نەخۇش ﴿ گەر ئەو نەكەى كارەبات بۇدەكەم ﴾ ﴿ گەر دەرمان نەخۇى كارەبات بۇدەكەم ﴾ ﴿ گەر بە قسەى كەسوكارت نەكەى كارەبات لىدەدەم ﴾ . لەراستىدا نەم رستانە و ھاۋشىۋىمى ئەمانە زۆر دوورن لە روھى زانست و پەيامى پزىشكى ھىندى دوورى ئەو پزىشكانە لە زانستى پزىشكى .

به‌شی پانزہیہم  
پہرکہم

## پەرکەم

## Epilepsy

بریتىيەى ئە چەند فېئەك كە دووبارە و چەند بارە دەبىتەو.

فې برىتتە ئە گۇرانتكارى ئە كارەبىيى خانەكانى مىشكدا. واتە فې رودانى  
حالتەكەيە و پەرکەم برىتتە ئە نە خوشيەكە. مەرج نيە ھەر كەسى فېئەتات توشى  
پەرکەم بېنىت چۈنكە دەشى ھۇي فېئەتاتنەكە كاتى بىت و حالتەكە دووبارە  
نەبىتەو.

نزيكەى ئە ۱٪ ى ھاولاتيان نە خوشى پەرکەمىان ھەيە ، نزيكەى ئە ۵٪ ى  
ھاولاتيان فېئان ھەيە.

### پۇلىنکردن:

يەكەم: ئەوانەى بورانەى تەواوەتيان ئەگەلدايە واتە ئە  
ھۇشخۇدەچن:

۱- گشتى واتە رەقبون و لەرزىن و ئە ھۇشخۇچوون. ئەم جۇرە ئە ھەموو جۇرەكانى  
تر باوترە و دەكرىت بە پىنج قۇناغەو:

أ- پىش نەويەكە: چەند كاژىرى بۇ چەند رۇژى پىش رودانى نەويەكە تەك ھەست  
بە نارەحتى دەكات.

ب- نۇرا: چەند چەكەيەك بۇ چەند خولەككە پىش نەويەكە تەك ھەست بە  
نارەحتى دەكات ئە گەدەيدا، ھەلەسەى بۇنکردنى دەبىت ، پەلەاويشتن.

ج- رەقبون: پەلەكانى سەرموۋ دەنوشتىنەمو دەنوسىن بە لەشەو، پەلەكانى  
خوارموۋ درىژدەبنەو و رەپدەبن، ماسولكەكانى بىۋرى ھەناسە گىرژدەبن و  
دەنگىكى ترسناك ھاوشىۋى گريان دروست دەبىت بە ھۇي ھاتنە دەرەموى ھەواى  
سىيەكان ، شىن بونەوى لىو و كەفچىنى دەم. ئە ھۇشخۇچوون. ماۋى ۱۰ - ۳۰  
چرگە دەخايەنىت.

د- راۋەشاندىن: جۈلەى خىرايى پەلەكان و سەر، توند بىۋونى ددانەكان لەسەر  
يەكتر كە دەبىتە ھۇي بىرىندابىۋونى ھەرشى بگەۋىتە ئىۋانىان زەمان يان لىو،

خۇتەركردن. ماۋى ۱-۵ خولەك دەخايەنى.

۵- پاشا ۋى: بېھۇشى قول، خاۋبونەۋى پەلەكان، سەر ئىشە، تىكەككردن لە ناسىنەۋى كەس و شوۋىن و كاتدا، توندوتىژى (بەگەمى). ئەم قۇناغە دەشى چەند خولەكى بۇ چەند كاژىرى بىخايەنى.

۲- كەۋتن: بۇ ماۋىيەكى كورت دەبورتىۋە ۋە ھەلدەسىتەۋە رەنگە ئەندامانى خىزان ھەستى پىنەكەن تەنانەت خۇيشى ھەستى پىنەكات. زۇرجار چىركەيەك يان رەنگە كەمىش بىخايەنى.

۳- پىت مال: ئەم جۇرمىيان زىاتر لە مىندال ۋە ھەرزەكاردا ھەيە لە كاتى نەۋبەكەدا تاك لە چالاكى دىمەستىت و چاۋى نەبلىق دەبى ۋە رەنگە چاۋى بەرمە سەرمە بىروات ۋاتە سىپىنە چاۋى بەدەر دىمەكەۋىت ۋە لاسى دىمورىر ناداتەۋە ۋە دەشى ماۋى چىركەيەك بۇ چەند چىركەيەك بىخايەنى ۋە رەنگە رۇژانە دەيەھا جار ئەم ھالەتە دوۋبارە بىتەۋە.

ئىرمدا زۇرگىرگە خىزان بەم ھالەتە بىزىت چۈنكە لە ۋە كاتانەدا تاك چى بەدەستەۋە بىت دەيخاتە خورۋى ۋە دىشكىنى بۇيە دەشى لە لايەن باۋان ۋە ئەندامانى تىرى خىزانەۋە ئۈمە بىرىت ۋە قەسى ناشرىنى پى بوتىت ۋە ھەندىجار توندوتىژى بەرامبەر بەكاربەنرىت.

دوۋم: ئەۋانەى بە تەۋاۋى نابورىنەۋە

۱- جۈلەيى: سىنوردارە لە ناۋچەيەكى لەشدا پاشان بىلادەبىتەۋە بۇنەۋ لايەى جەستە، بۇ نەۋنە لە سەرەتادا تەنھا لە ماسولكەكانى پەلىكدا جۈلەيەكى ناسايى ھەيە ۋە بەردەۋامە پاشان بىلادەبىتەۋە ھەموو ئەۋ لايەى لەشى دەگىرگىتەۋە دەشى ماۋى چەند خولەكى بۇ چەند كاژىرى بىخايەنى. بەم ھالەتە دىمورىر پەركەمى جاكسۇنىەن، دەشى پاش تەۋاۋىۋى نەۋبەكە ئەۋ پەلەى ھىكەى لىھاتەۋە سې بىت ۋە مىرولە بىكات بەم بارەش دىمورىت تود پەلىسى.

۲- ھەستەۋى: ھەستىكردن بە مىرولە كىردن لە روخساردا يان لە پەلەكاندا دەشى شىۋازى بىلادەۋىمەكى بەمان شىۋى سەرمە بىت.

۳- قىرسا: چاۋ بەھىزمە لادىمات بۇ لاگەى ترواتە دىمورىتە لاي بەرامبەر ئەم

حالتە زۇرچار بە خىرايى دەيىتە جۇرى يەكەم و نە خوش دەبۇرئىتەو.

۴- قىژوئل: لەم جۇرمدا تەك ھەست دەكەت شت دىتە بەرچاوى وەكو تۇپى روناكى.

۵- سايكۇمۇتۇر: نەو بەكان دەيىتە ھۇي گۇرانكەرى لە مەزاج و بىرمومرى و دەرکەردن و پىزانىنى شتەكان.

ھۇكەرى پەركەم:

۱- بەركەتنى سەر.

۲- بوونى ورمەم ئە ناو كاسەى سەردا.

۳- ھەو كەردن: وەكو ھەو كەردنى پەردەى مىشك ، ھەو كەردنى مىشك ، نە خوشى سەلس ( ھەرەنگى )، سىل ( تەدەرن )، ئەيدىز، كىم كەردنى مىشك.

۴- خوئىن بەر بوونى مىشك يان خوئىن بۇ نە چوون.

۵- دەرمان و مادە ھۇش بەرەكان: وەكو خۇگرتەو ھە ئە ئەل كەول، ئە مەفیتامىن، ھىنۇسايەزىن.

۶- زىندە چالاكى: دابەزىنى ئاستى گلوگۇز ، كالىسيۇم، سۇديۇم.

۷- پەككەوتنى گورچىلە يان جگەر.

۸- زىان يىنگەشتىنى گەورە بە مىشك بەھۇي كەمى ئۇكسجىنەو.

۹- نە خوشى دەرەمگورگ يان ساركۇيدۇسز يان ھەر رەقبوونى دەمارەكان.

۱۰- تەمەن: ئە مەندال و كەسى بە سالاچوودا زىاترە وەك ئە تەمەنەكانى تر.

۱۱- رەگەر: ئە نىردا زىاترە وەك ئە مى.

۱۲- بۇماو: ھەندى حالتى پەركەم ھەيە ئە ھەندى خىزاندا زىاترە وەك ئە

خىزانەكانى تر. گەر باوان حالتەكەيان ھەيىت ئەگەرى پەركەم ئە

مەندالەكانىاندا زىاترە وەك ئە مەندالانى تر بەلام مەرج نىە بۇ بوون.

۱۳- گەشكە: ئەو مەندالانى گەشكەيان ھەيە واتە ئە كاتى بەرزىونەومى پەلى

گەرمى ئەشدا گەشكەيان لىدىت ئەگەرى پەركەمىيان ئە ئاينەمدا زىاترە

لە مەندالانى تر.

۱۴- نەزانراو: ئە ھەندى حالتەدا ھۇكەرەكەى دىارنىە و نازانرەيت تەك بۇ توشى



پەركەم بۈۈە.

ئەو ھۆكارانەى كە ھاندەرن بۇ قىلىھاتن :

- ۱- بىخەۋى ئەبەر ھەر ھۈبەك بىت.
- ۲- قشارى سۆزدارى بەھۋى كىشە و گىرھتى كۆمەلایەتى.
- ۳- شەكەت بونى جەستەبى و مىشكى.
- ۴- بەرزىۋنەۋى پلەى گەرمى لەش ( تا لىھاتن ).
- ۵- تىكچونى زىندەچالاكى لەش.
- ۶- بەكارھىنانى ھەندى دەرمان .
- ۷- خواردنەۋى ئەلكحول يان لىگرتنەۋى.
- ۸- زۇر دانىشتن بە دىار روناكى پرتە پرت كەرەۋە ۋەكو كۇمپىوتەر . تەلەفزیۇن بەتایبەتى ھەندى گۇرانى و كلىپ كە روناكەكەى زور دەگۇرنىت و چاۋماندوۋ دەكات.
- ۹- كارى ووردە ۋەكو خويندەۋە بۇ ماۋەيەكى درىژ، رىستىن و چىنن، درومان كىردن، پاككردنى ئەو خواردەمەنىانەى كە ووردەكارى دەۋىت ۋەكو بىرنج و نىسك.
- ۱۰- ھەندى ھۆكارى تر كە كەمتر دەبنە ھۋى قىلىھاتن ۋەكو دەنگى بەرز، ھەمامى گەرم، مۇسىقا بەتایبەتى گەر دەنگەكەى بەرز بىت و رىتمى خىراى ھەبىت، خويندەۋە.

دەستىشانكردن :

دەستىشانكردنى ئەم نەخۇشە زۇر گىرنگە پزىشك بە ھەلەدا نەچىت و پەلە نەكات لەۋى بەنەخۇش بلى تۇ پەركەمت ھەيە ، بۇيە پىۋىستە زانىارى تەۋاۋ لە نەخۇش و ياورمەكەى ۋەربىگىرنىت و بەۋوردى مىژۋوى نەخۇشەيەكە بزانرىت و بە ۋوردى ۋەسفى نەۋبەكەى بۇبكرىت و ھەر نىشانەيەك كە ھاۋشانە لەگەن نەۋبەكەدا و پىرسىارى تەۋاۋىكرىت لەمەر بۋونى ھەر گىرتىكى خىزانى يان كەسى پىش روۋدانى نەۋبەكە و شۋىن و كاتى نەۋبەكان ، شىن بونەۋى لىۋىيان بىرىنداركردنى زمان و لىۋىيان زىان گەيان بە خۇى لە كاتى بورانەۋەكاندا، خۇتەرگىردن ، بىرچونەۋە تىكەن كىردن ، رەقبۋونى لەش يان شل بۋونى ، جۈلەى پەلەكان و شىۋازى ئەو

جولەيە، ھەرۈمەھا دەتوانىت بۇ زياتر دۇنيا بۈيۈك دەستىياشاندەكەي ھىلگارى  
مىشك بۇ نەخۇش بىكات .

لەھەندى' حالەتدا پىنۇست بە نەشەي كۆمپوتەرى (computerized  
tomography) دەكات

• گەر دواي تەمەنى ۲۰ سالى سەرھەئېدات .

• سەرمرای بەكارھىنانى دەرمان فىلىپھاتن ھەر بەردەوام بىت يان خراپتر بىت .

• نەگەر ھىلگارى مىشك وا نىشان بىدات كە ھىكە لە شۇنىكى دىارى كراوى  
مىشكدايە .

• لەھەر تەمەنىكىدا كاتىك فى نىشانەي دەمارى دىارىكرراوى ھەبىت لەرووى  
كلىنىكىيەو .

چارەسەر:

۱- روتكردنەوى سروشتى نەخۇشەكە بۇ نەخۇش و خىزان .

۲- لەكاتى فىندا :

• تاك دوور بىخەرمەۋە لە ھەر شىتىكى ترسناك وەكو ناگر، ئامىرى  
برىنداركەر، شەقام و رىۋيان .

• ھەول مەدە پەلى نەخۇش بىگىت و نەيەئىت جولە بىكات بەلكو بىپارىزە لە  
زىان گەياندن بەخۇي ، چۈنكە رەنگە بەورىگرەي تۈدەستى لە جى بچىت .

• تاك بىخەرە سەرلاو كەمىك بۇ پىشەو نوشتابىتەو .

• ھەول بىدە رىزموى ھەناسەي كراوۋە بىت لەھەر شىتكە رىگرى كىرەبىت .

• ھەول مەدە بەزۈر دەمى نەخۇش بىكەيتەو و شىتكە بىخەيتە نىۋان ددانەكانىيەو  
چۈنكە نەمە كارىكە گرانە و زىانەكانى زىاترە ، زۇرجار لەو كاتەدا نەخۇش  
زمانى دەجولنىنى دەكەۋىتە نىۋان ددانىيەو دەبىتە ھۇي برىندارى ، رەنگە  
ھەندى لە پەرتوكە زانستى كۈنەكان نەم رىنمايەت بە پىچەوانە بەدەنى .

• گەر نەۋبەكە پىنج خولەك زىاترى خايانەدەبىت داۋاي يارمەتى پزىشكى  
بىكەيت .

• بەكارھىنانى ئۆكسجىن بۇ رىگرتن لە شىنبونەو .

• واباشتره به تهنیا خوی نه شوات گهر به تهنیا خوی شۆرد واباشه هه مامه که زۆر گهرم نه بێت و دمرگای هه مامه که به شیکی که می کراوه بێت یان به ناسانی بکریتهوه و واباشتره دمرگا که بۆ دیوی دمرموه بکریتهوه نه که بۆ ناوموه چونکه گهر بورانهوه روویدات ناسانتر دمرگا که دمرکریتهوه و کردنهومی نابیتته هوی برینداری نه خوشه که که هه ندیجار لهو دمرگایانه دا روودمات که بۆ ناوموه دمرکریتهوه.

• لینه خورینی ئۆتۆمۆبیل لایه نی کهم بۆ ماومی سائیک له دوا نهویهومی فی' لینهاتهوه.

• لینه خورینی پاسکیل لایه نی کهم بۆ ماومی شەش مانگ له بهرواری دوا نهویه فی' لینهاتهوه.

• مه له نه کردن به تهنیا لایه نی کهم بۆ ماومی شەش مانگ له بهرواری دوا نهویه فی' لینهاتهوه.

۳- به کارهینانی دمرمان؛

• له سه رتادا یه که جۆر دمرمان به کاردههینریت.

• له ماومی ۴-۶ هه فته دا بره که ی زیاد دمرکری به پنی پنیست.

• وا باشه بری دمرمانه که هینه بیت له که مترین ناستدا بیت به مه رج نهویه کان کۆنترۆل بکات.

• گهر نهویه کانی فی' دووباره دهبونهوه واباشه دمرمانه که وورده وورده زیاد بکری تاکو دمرگه یته به رزترین ناستی رنپیدراو. یان تا کاریگه ریه لابه لاییه کانی دمرده که ون.

• گهر هینشتا نهویه کانی فی' دووباره دهبونهوه هه ول' بده نهو دمرمانه بگۆریت به دمرمانیکی تر له ماومی ۲-۴ هه فته دا به که مکردنهومی دمرمانی یه کهم هیندی هیندی و زیاد کردنی دمرمانه نویکه.

• گهر هه ر سویدی نه بوو دمرمانی دوومیش بگۆره به دمرمانی سینیه به لام به هه مان پرۆسه ی پنشو.

• گهر پاش به کارهینانی سی' دمرمانی دژه په رکهم نهویه کانی فی' دووباره

دەبۇنەۋە دەبىئىي سىستېمى دوو دەرمانى بەكاربەينىت.

• ئەو دەرمانانەي بەكار دەھىنرىت بە پىنى جۇرى پەرگەم و تەمەن و كىشى نەخۇشەكە دەگۇرىت.

• گىرنىگىزىن ئەو دەرمانانەي بەكار دەھىنرىن بۇ چارەسەرى پەرگەم وەگۇ كارىامازىپىن ( تگىرىتۇل - كارىباتۇل )، سۇدۇيۇم قالىپرۇيىد ( دىپىاكىن )، لامۇترىجىن ( لامۇ )، كلۇنازىپام ( رىشۇترىل ).

ۋەلامى ھەندى پرسىياري گىرنىك كە نەخۇش يان كەسوكارى لە پزىشكى دەكەن:

۱- ئايا پەرگەم رىگىرە لە خۇنىندى؟

۲- نەخىر ، ئەوانەي نەخۇشى پەرگەمىيان ھەيە دەتوانن لە خۇنىندىدا بەردەوام بىن بەمەرجىك چارەسەرمەكەيان بە رىكۇپىكى بەكاربەينىن.

۳- ئايا پەرگەم رىگىرە لە كارگىردى؟

ئەم پرسىيارە ناتوانرىت بە بەلى يان بە نەخىر ۋەلام بدىرىتەۋە بەلكو دەبى بىزانىن جۇرى ئەو كارە چىيە كە ئەو كەسە دەيەۋىت بىككات پاشان دەتوانىن بىريار بىدەن بەلام بەشىۋەمەكى گىشتى بۇ زۇر بەي كارمەكانى ئەمرۇ پەرگەم رىگىر نىيە بەلام ھەندى كار ھەيە دەبى بۇ ماۋەمەكى دىارىكراۋ نەيكات و ھەندىكى تر بۇ ھەتا ھەتايە ئەو كارانەش زۇرگەمىن.

۴- ئايا رىگىرە لە پىنكەينانى ژيانى ھاۋسەرى؟

بەداخەۋە ھەندى نەخۇش ئەم بۇ چوۋنەي لا دروست بوۋە سنورى بۇ ژيانى خۇي دانائە ، رەنگە ھەندىچار لە لايەن كەسىكى تەرمەۋە ۋا نامۇزگارى كرابى يان تىروانىنەكانى كۆمەل ۋا لىكردبى كە خۇي بەكەم بىزانى ۋ ئەو پىرۇسەيەدا بەشدارى نەكات.

ئىرەدا دەمەۋى بلىم نەخۇشى پەرگەم بەھىج جۇرى رىگىر نىيە لە پىنكەينانى ژيانى ھاۋسەرى چۈنكە تەك بە بەكار ھەينانى دەرمانەكان و چاۋدىرى پزىشكى بورانەۋەمەكانى نابىت گەر بورانەۋەشى ھەبىت كارىكى ئەۋتۇ ناكاتە سەر ژيانى ھاۋسەرى گەر ھەردوۋ تەك ئەماناى ژيان و ئەماناى ھاۋسەرى تىبگەن.

لە ژبانی رۆژانەماندا دەیه‌ها بە لکو سەدەها تاک دەبینن نە خوشی پەرکە میان  
هەیه و لە فەرمانگەکانی میریدا لە هەموو ناستەکاندا کار دەکەن و زۆربەیان ژبانی  
هاوسەریان پێکھێناوە و لەبری منداڵی چەند منداڵێکیان هەیه و بوونی پەرکەم  
نەیتوانیوە سنوورێک بۆ خوشەویستی و شادی نەو خێزانانە دا بنێت.

۵- ئایا نە خوشی پەرکەم بۆ ماویە؟

وەلامی ئەم پرسیارە بە بەڵێ و نە خێر نادرێت و بەلام دەتوانین بڵێین گەر  
یەکیەک لە باوان پەرکەمی هەبێت نە گەری توشبونی منداڵەکی بە پەرکەم زیاترە  
نەو منداڵەکی ئە باوانیکی ناسایی دەبن.

لەباری ناسایدا رێژەی توشبوون نزیکی ئە ۱٪ بەلام گەریەکیەک لە باوان ئەم  
حالتەدا هەبێت نە گەری بونی پەرکەم لە منداڵەکیدا ئە ۱۰٪ یەو گەر هەردوو باوان  
پەرکە میان هەبێت نە گەرکە بۆ نزیکی دوو هیندە زیاد دەکات ئە ۲۰٪ - ۲۵٪.

۶- پەییوەندی هەیه ئە نێوان نە خوشی پەرکەم و نە خوشیە دەرۆنیەکان؟

رەنگە ھۆکاری سەرەکی نوسینی ئەم بابەتە ئە وەلامی ئەم پرسیارەدا خو  
ببینیت و چوونکە سەرچەم پزیشکە دەرۆنیەکان بروانامەکیان ئە بواری نە خوشیە  
دەرۆنی و دەرمارەکاندا یە بۆیە زۆربەیان ماف بە خۆیان دەدەن نە خوشی پەرکەم  
ببینن و چارەسەری بکەن. ئەک تەنھا پزیشکی دەرۆنی بە لکو پزیشکی منداڵان و  
پزیشکی نەشتەرگەری دەرمار و پزیشکی هەناوی هەموویان نە خوشی پەرکەم چارەسەر  
دەکەن.

لە لایەکی تەرمە و ئەوانە نە خوشی پەرکە میان هەیه بریکێ زیانی پەشیوی  
دەرۆنیان هەیه بەم جۆرە خوارمەو:

• نزیکی ئە ۵۰٪ یان پەشیوی خەمۆکیان هەیه.

• رێژەی خۆکوشتن ئە نێوانیاندا بە ۲۵ هیندە کەسانی تر زیاترە.

• گۆرانکاری ئە کەسایەتی.

• توندوتیژی بە تاییەتی ئەوانە پەرکەمەکیان ئە بەشی لاجانگی مێشکە  
یان ئە بەشی پێشەوی مێشک.

• پەییوەندی ئە نێوان پەرکەم و حالتی شادی بووندا هەیه. (بە پنی هنری فلور

که یه کهم کەس بوو باس ئەم پەيوەندىە بکات )

• لای هەندى هینشتا پەرکەم بە نەگىەک دادەنرئ و وا لە تاک دەکات لە رووی کۆمەلایەتیهوه دورە پەریز بێت و کار دەکاتە سەر توانای کۆمەلایەتی.

• سنوردار بوونی کار و چالاکی و وا لە تاک دەکات پشت بە دەرووەر بیهستیت کە زۆرجار کە سوکاری نەخۆش زیاده رموی تیندا دەکەن.

• کاریگەری دەرمانەکان لە سەر نەخۆش بە تاییەتی گەر بە شیوەیهکی دروست بەکاری نەهینیت.

بینگومان ئەمانەى سەرمووە مەرج نیە لە هەموو نەخۆشیکدا دەرپەکیوت یان هەمووی لە نەخۆشیدا دەرپەکیوت بەلام رێژەیهکی بەرچاویان گرتیان هەیه کە پێویستی بە چاودێری دەبێت.

۷- نایا مەترسی هەیه لەووی بەتەنیا بچیتە دەرئ یان خۆی بشوات؟

نەمە یەکیکە لەو گرتەنەى توشی نەخۆش دەبێت هەندىجار کە سوکاری هیندە خەم ساردن نەخۆشە کە یان توشی گرفت دەبێ، لە هەندىجاری تردا هیندە چالاکی نەخۆش سنوردار دەکەن کە هەست بە بێ توانایی خۆی بکات .

نەخۆش لەم کاتانەدا پێویستی بە چاودێری هەیه :

۱- لە کاتی نەوێه کاندان.

۲- تا ماوێهکی دیاریکراو پاش نەوێه کە.

۳- کاتێک بری دەرمانە کەى بۆ زیاد دەکری.

۴- کاتێک دەرمانە کەى بۆ دەگۆرن بە دەرمانێکی تر .

۵- کاتێک فشارێکی دەرونی یان کێشەیهکی کۆمەلایەتی بەرمو رووی دەبێتەوه.

بەلام بە هیچ جۆری چاودێری بەردەوام و ژيانى پۆلیسیانەى ناوئ و تاک دەتوانئ بە خۆشی بزئ بەتاییەتی گەر پزیشکیکی شارەزا چاودێری بکات و رێنمایى بداتئ.

۸- نایا لەکاتی پەرکەمدا دا پۆشینى نەخۆش شتیکی باشە؟

لە هەندى لە ناوچەکانی کوردستاندا وا باوه کە یەکیک توشی پەرکەم دەبێت دايدە پۆشن بە عەبایەکی رەش یان گەر لە بازاردا وای لێبێت جامانەیهک دەدەن

بەسەرىدا ھەندىجار ئاۋدەكەن بە دەم وچاۋيا (روخسارىدا)، ئەم جۇرە كارانەو ھاۋشىۋى نەمانە گەر ھەبىت، زۇر دوۋىن لە راستى زانستى جگە لە زىان ھىج سودىكى بۇ ئەو كەسە نىيە. بەلكوۋا پىۋىست دەكات ئەو كەسە لەمەترسى دوۋر بىغرىتەو و لە ھەوايەكى كراۋدا دابىرئىت نەك رىگەى ھەناسەى لىيگىردىت.

۹- ھەندى دەچن نەخۇش بەردەمدەنەو لە شۋىنىكى بەرزمەو؟

نەمىشيان جۇرىكى ترە لەو بۇچونە ھەلانىەى لاي خەلكى ھەيە سەبارەت بەم نەخۇشە و دەشى بەم كارە شۋىنىكى نەخۇش بىشكىنن.

۱۰- دەرمانەكانى دژە پەركەم ئالودەبوۋىن دروست دەكەن؟

نەخىر پاش جاكبۇنەو دەتوانىت دەرمانەكان راگرىت لەماۋىيەكى دىيارى كراۋدا لە ژىر چاۋدىرى پزىشك.

۱۱- ھەندى لە مەلا و شىخەكان (بازرگانەكانى ئايىن) ھۇى ئەم ھالەتە دەدەنە پال جنۇكە؟

بەلى ئەو كەسانە نەك تەنھا ئەم نەخۇشە بەلكو زۇر شتى تىرىش دەدەنە پال جنۇكە بەمەستى تەكاندى گىرفانە نەخۇشەكان، كەم نەخۇش ھەيە پەركەمى ھەبىت و سەردانى يەكىك ئەو بازرگانانەى نەكردبى بە دىنيايىيەو كەسىشيان چاك نەبۇنەتەو لاي ئەو كەسانە.

۱۲- ۋا بزانم ئەو فەرمودەيەى لە بەشى يەكەى ئەم كىنەدا باسماۋىن كىردوۋە ۋەلامىكى گونجاۋە بۇ ئەو كەسانەى ھاۋولاتيان فرىۋو دەدەن .

۱۲- ئايا پەركەم چاكبۇنەۋى ھەيە؟

نەمە يەكىكە لەو پىرسىيارانەى كە نەخۇش و كەسوكارى زۇرجار دەيكەن و بەداخەوە بۇ چوۋىنىكى ھەلە ھەيە لەمەر ئەۋى ئەم نەخۇشە درىژخايەنەو چاكبۇنەۋى نىيە و نەخۇش بۇچەند سالىكى زۇر بەردەموۋ دەرمان دەخوات و زۇرجار سەردانى پزىشك ناكات و بەردەموۋ دەبىت لە دەرمان خواردن، ئەۋى دەبىت نەخۇش بىزانىك نەگەرى چاكبۇنەو بە پىنى ھۇكارى پەركەمەكە دەگۇرىت، بەشىۋەيەكى گىشتى دەتوانىن بلىن ئەۋانەى بۇ ماۋى ۱۸- ۲۴ مانگ نەۋىيەى ھىيان بۇ نەيەتەو لە ژىر چاۋدىرى پزىشكدا دەتوانن پلەبە پلە دەرمانەكەيان راگرن.

**بەشى شانزەيەم:**

**توندوتىڭى**

**خۆكۆڭۈڭ**



## توندوتىژى

### Aggression

تېببىنى : ئەم بابەتە لى گۇڧارى ئىنىدا بلاۋېتەۋە بە ھەندى دەستكارىۋە  
ئىرمدا نوسىمەۋە ، شىۋازى نوسىنى رۇژنامەيىم تىك نەداۋە ھەرچەندە ئەم  
پەرتوكەدا بلاۋدەبىتەۋە ۋەك رىژلېناتىك لى ۋ گۇڧارمۇ لى نوسىنەكەي پىشۋوم .

دىاردى توندوتىژى بۇتە سىمايەكى بەرچاۋى كۈمەلگەي نوى و رۇژانە لى رىنى  
ھەۋالەكانەۋە دىمەن يا ھەۋالى توندوتىژى لى چەندەھا ناۋچەي جىھاندا  
بەرچاۋدەكەۋى و گوى بىستى دەبىن .

نەمە نەۋانەي كەباس دەكرىن و كامىراي پەيامنىرمكان بەقراي دەكەۋن و  
ھەۋالەكان دەيگەيەنن خۇنەۋانەي كە باس ناكىرۋىلە ژىرپەردەي دەستەلا تدا  
روودمەن زۇر لىۋە زىاترە كە باس دەكرۋى بەتايىتەي لىۋولاتانى جىھانى سى دا .

دەتۋانېن پىناسەي توندوتىژى بىكەين بەۋەي كە : بىرتىيە لى ھەر پەقتارنىك  
كەمەبەست پىنى نازار گەياندىن بىت بەبەرامبەر چ بەشىۋەي جەستەيى يا دەروۋنى  
لە رىنى كىدار بىت يا گۇڧتار .

### توندوتىژى دوو جۇرى ھەيە :

۱- توندوتىژى كارىگەرى (aggression affective): بەھۋى وورۇژاندىنى  
ترسناكى دەرمەكى يا ناۋەكى روودەدات و دەبىتە ھۋى گۇرۋانكارى لى كۈنەندامى  
دەمارى خۇيى (ئۇتۇنۇمى) و پاشان دەبىتە گۇرۋانكارى لى ئىندانى دل و پەستانى  
خۇيىن ۋ ھەناسە ..... ھتد .

۲- توندوتىژى دېندەيى : (aggression predatory): ئەم جۇرە بەۋە جىيا  
دەكرىتەۋە كەسەكە ھەلدەستى بەدانانى پىلان و جىبە جىكردى بۇمەبەست و  
ئامانچىكى دىيارىكراۋ ۋ ھەست بەكارىگەرى توندوتىژىكە ناكات  
ۋاتە گۇرۋانكارى سۆزدارى تىدا روونادات و ئەم جۇرە كەسانە پىنۋىستىيان  
بەدابرانى سۆزدارى ھەيە .

### ھۇكارەكانى توندوتىژى :

۱- بە پىنى تىۋۇرى شىكار دەروۋنى (فرۇيد) (Psychoanalytic Theory):

مروۇق ئەناخىدا دوو غەرىزە ھەيە كۈنتروۇلى توندوتىژى دەكەن يەكەمىيان بەناۋى ئىروس (Eros) كە غەرىزە بونىدانان و بەخشىنە دوومىيان ساناتۇسە (Thanatos) كە غەرىزە ئەناۋىردن و كاولكارىيە . ھەركاتى غەرىزە دووم بەسەرىكەمدا زال بىت ئەوا كەسەكە ھەۋلى كاولكارانەى دەبىت و بە پنى مىكەنىزىمى بەرگى نارسە گۈپىن (Defense Mechanism-Displacement) ئەو كىردارە كاولكارىانە ئەناخىەو دەگۈزىتەو بۇدەروو ھەۋلى تىكەدان و نازاردانى دەروپەر دەتات .

۲- بە پنى تىۋرى فېرېۋونى كۈمەلەيتى (Social Learning Theory): بە بۇچۈنى ئەم تىۋرە تاك ئە ئە نەجەمى سەير كىردن و چاۋدىرى كىردنى رەقتارى توندەو فېرى توندوتىژى دەبىت و پەيۋەندى بە غەرىزە نىيە . بۇسەلەندى بۇچۈنەكانىشيان پىشت بەو تۈزىنەوانە دەبەستەن كە ئە نەجەم دراۋە دەرىبارى سەيركىردنى توندوتىژى (پاستەقەنە يان فېلەم كارتۇن) كە دەبىتە ھۋى زىاد بۈۋى رەقتارى توندوتىژى ئەو كەسانەى سەيرى ئەم جۈرە توندوتىژىانە دەكەن و ھەۋلى دوۋبارە ۋاساىي كىردەۋى دەدەن .

ھەروەھا تىبىنى كراۋە ئەوانەى كە يارىيە توندوتىژىمەكان دەكەن خاۋەن بۇچۈن و ھەستىكى تۈندىن و ئە روۋى كۈمەلەيتىيەو كەمتر يارمەتى دەروپەر دەدەن ، بۇيە دارشتى بەرنامەكانى تەلەفزىۋن بەشۋەيەكى ھۈشمەندەنە كارىكى زۇر گىرگە گەر مەبەست لىي كەم كىردەۋى توندوتىژى بىت لاي مەنل و خىزان .

لېرەدا دەبى تىبىنى ئەو بەكەن كە مېنە كەمتر ھەز لە كارى توندوتىژى دەكەت و كەمتر لاساىي ئەو رەقتارانە دەكەتەو ، رەنگە ھۈكەشى ئەو بىت كە پالەۋانانى توندوتىژى زۇر بەيان نېرەنە ھەرچەندە بەم دۋايە ئە ھەندى فېلەدا پالەۋانە توندوتىژەكان خەمانن ۱ .

۲- ھۈكەرى كۈمەلەيتى :

• رووخان (اجباگ) (Frustration): گەرەترىن ھاندەر بۇكارى توندوتىژى برىتېيە ئە رووخان بەتايىيەتى كە ھەست بەكەيت ئەو كارى بەرامبەرت دەكرىت ناياساىي و نارسە و سەتمى تىدايە ، مەرج نىيە ھەمىشە ھەموو كاتىك رووخان بىتە ھۋى توندوتىژى بەلكو ھەندى جار دەبىتە ھالەتى قىلۈكىردى ۋاقىع ھەندى جار ۋازەينان ئە كارو نەمانى دىلسۈزى ، خەمۇكى و

بى' هيوابوون لىه گۇرانتكارى باروودۇخ كى هەموو ئەمانە كارىگەرى كۆمەلەيتى  
كوشندىيان ھەيە .

لىرمدا جىنى خۇيەتى بىزىك بومستىن و بلىين ئەو ھەموو توندوتىژىيە لى جىھانى  
سى' دا ھەيە جگە ئە دەستەلاتدارە دا پلۇسىنەرەكان كى' بەرپىرىيارە لىنى ؟ !

پەيدا بوونى گروپى چەكدارو كوشتن و بىرىن ھەمووى بە ھۆيى دەم بەستنى  
تاكەكانى كۆمەلەو ھەيە ؟

گەر بەراستى بدونىن ئەو ناعەدالەت و زولم و زورى لى جىھانى سى' دا بەرامبەر  
ھاۋلاتيان دەكرىت سەير نىيە گروپى وا توندى لى' بگەۋىتەو بە لكو سەير  
لەو ھەدایە ئەم گروپانە ئە چاۋ دەستەلاتدا ميان رمون ؟ !

ئەو ئەشكە نچەو سزادانانى لى بەندىغانەكانى ئەم وولاتانەدا پىيادە دەكرى  
ھەركىز نامۇنىيە گروپى ئەم جۇرمى لى' بگەۋىتەو ، ھىشتا ژمارى قوربانىيانى  
دەست ئەم گروپانە لى قوربانىيانى دەست حكومت زور كەمتەرە ﴿گەر باروودۇخ بەم  
جۇرە بى' پى' دەچى' ئەم گروپانە لى توندوتىژىيا بگەنە ناستى حكومت﴾  
ئەو ھەشمان بىر نەچى' ھەندى ئەم گروپانە خۇيان پىاۋى دەستەلاتن و بە ناۋى جىا  
جىاۋە لى ژىر پەردى نۇپۇزسىۋن دا خەۋنە گلاۋمەكانى دەستەلاتداران جى' بە جى'  
دەكەن و ناۋى بەرگىرى و نازادى ناشرىن دەكەن وەكو ئەۋمى مىرى خۇى كەم بكوژىت ئە  
ژىر ناۋە جىا جىاكانى دىزگا دا پلۇسىنەرەكانى دا پەنادەباتە بەر ئەم گروپانە بۇ  
زىاتر كوشتن و ناشرىن كىردنى سىماى جوانى بەرگىرى و نازادى .

• نازاردان : جەستەيى بىت يان دەروونى ﴿ھەندى جار نازاردانى دەروونى زور ئە  
نازاردانى جەستەيى كارىگەر ترو بە نىش ترە﴾ .

• رۇلى راگەيانىدن بەتايىەتى راگەيانىدن بىنراۋ ﴿تەلەفرىۋن و سەتەلايت﴾  
بە ھەردووناستەكە (ناۋو و جىھانى) جونكە زىاتر كارىگەر ترە و بىنەرى  
زىاترە رەنگە لى نىۋان نابىنایانىشدا ! "بەشۋەيەكى دور لى بەرپىرىيارىتى  
بگەر گىرە شىۋىنانە بەرنامەكانىان پەخش دەكەن ، ئە پىشاندانى دىمەنى  
توندوتىژى راستەقىنە و فىلمى ئەكشن .

• يارىيە كۆمپىوتەرىيەكان ئەو يارىيانە توندوتىژى تىدايە و ھەندى يارى  
بەرامبەر كوشتنى ھەر كەسىك چەندەھا خالت دەداتى پاش تەاوو بوونى

ياربىيەكە مىندال شاناڭى بەدوموۋە دىمكەت كەچەندىمەن خەتكى كوشتوۋە گواستىنەۋى  
ئەم ھەستەش بۇ جىيەننى ۋاقىت ۋە لاسايى كىردىنەۋى كارىنكى زۆر زەھمەت ئىيىيە .

۴- ژىنگە :

- پىس بوۋىنى ژىنگە : بەتايىيەتى ئە شاره گەۋرەكاندا دەبىتتە ھۆى زىياتر  
تورەيى ۋە توندوتىژى ۋەك ئەۋ ناۋچاناي كەخاۋىن ژىنگەيەكى خاۋىن .
- دەنگەدەنگ : دەنگى بەرزو ناخۇش زۆر جار دەبىتتە ھۆى توندوتىژى زىياتر .
- قەرەبالقى : ھەمان كارىگەرى ھەيە .

- كەش ۋە ھەۋاي گەرم : بەرزو بوۋىنەۋى پەلەي گەرما ھەتاكۇ پەلەيەكى دىيارى كراۋ  
دەبىتتە ھۆى بىتاقەتى ۋە تورەيى ۋە توندوتىژى كەپاش ئەۋ پەلەيە كارىگەرى  
پىنچەۋانەي دەبىت .

۵- ھەلۋىست ۋە شۈن :

- ئەكەتتى ئەنجامدانى ئەۋ يارىيانەي كىشمەكىشەي تىندايە ۋەكوتۇپى پىۋ  
بۇكىن .

- دىمەنى سىكىسى بەپىنى دىمەنەكە دەگۈرى گەر تەنھا دىمەنى كەسانى روت  
بىت «بىپۇشاك» ئەۋ توندوتىژى كەم دەبىتتە ۋە ، دىمەنى دوۋان ئەكەتتى  
كارى سىكىسى دا توندوتىژى زىياد دىمكەت . لەرنى راگەيانەنەۋە دەيەھا ، سەدەھا  
كەنال ھەيە بەشۋىيەكى بەردىۋام دىمەنى سىكىسى جۇراۋ جۇر نىشان دەمەت  
، ھەندى ئەكەنەكەنى ناۋخۇش ئەم روۋمە كەم تەرخەم نىن ۋە سەپى خۇيان  
تاۋ داۋمو نازان بۇكۇۋى مل دەنن ۋە لەژىر دروشمى ھەرچى ئە خۇرئاۋە بىت  
باشە پىشېركى دىمكەن ئە ۋەرگرتنى بابەتەكان . ئەم دەقەرەمدا كە بوۋى  
تېرېۋى سىكىس ئىيە ، خەفەكەردن زائە بەسەر لاۋان دا ۋ ئەنجامى  
خەفەكەردىن يا داھىنانە يا لادان مەن بەش بەھالى غۇم داھىنان ناپىنم ئەم  
دەقەرەمدا ۋ ھەز ناكەم ئەسەر لادانەكانىش بىدۋىم (ئەبەر خاترى  
لارۋىرەكان) .

- نازار : بوۋى نازار بەھەر ھۆيەك بىت دەبىتتە توندوتىژى ۋە تورەيى بەرامبەر  
ھۆكارى نازارمە ھەندى جار بەرامبەر ئەۋ كەسانەش كە ھىچ پەيۋەندىيان بە  
دروست بوۋى نازارمە ۋە ئىيە .

۶- ھۆكارى بايۋۇجى :

- ۱- پەركەم (Epilepsy) كەھەندى جار ئەكەتتى يان پاش پەركەم ئىھاتى



ھشارە دىمروونىيەكانى پەيۋەندى دار بەتۋان .

لەسالى (۱۹۹۵) پۇلىس لەبەرەتانيا وويلزدا زياتر لە ( ۵ مىليۇن ) ھالەتى  
تاوانى تۆمارکردووه .

لەماوەى شەپى ھەشت سالى ( عىراق -ئىراندا ) ژمارەى كوژراو وىرەندارو  
بىسەرۋىشەنەكان بە زياتر لە ( ۱مىليۇن ) ھاۋلاتى مەزەندەدەكرىت . لەماوەىەكى  
كوژدا لە ( ۱۶-۲-۱۹۸۸ ) دا لە ھەلەبجە زياتر لە ( ۵,۰۰۰ ) ھاۋلاتى كوژران و  
نزىكەى ( ۱۰,۰۰۰ ) ى تىرىش برىنداربوون، لە سالى ۲۰۰۲ تاكو ئىستا ژمارەى  
قوربانىانى ناوەرەست و باشورى عىراق خوا نەبى كەس نازانى.

چۇن پىشەبىنى توندوتىژى بگەين :

ھەرچەندە زۆر زەحمەتە پىشەبىنى ئەو بەگەيت چ كەسەك توندوتىژ دەرەچەيت  
و ئەگەرى زيان گەيانەدى بەخۇيى و دەرۋەرى تا چ رادەيەكە بەلام ھەندى سىما  
ھەن دەتوانن تارادەيەك ئەو ئەگەرە رۇشن بگەن ، گەنگەرتىيان برىتيە لە :

- بوونى قوربانى ( تاكەكە خۇى بەستەم نىكراو بزانت ) .
  - بوونى نەخشە و پىلان بۇزبان گەيانەن .
  - بوونى چەك و تەقەمەنى بەبى ھۇيەكى پىويست .
  - پىشتەرەقتارى توندوتىژى نواندەيت .
  - ئارمىزو كردن بەتەماشا كردنى توندوتىژى و چىژ وەرگرتن لىنى .
  - لاۋازى لايەنى سۆزدارى و كۆمەلەيتى .
  - بىق لىبۇنەوھ لە دەسەلات .
  - بە مەندانى خراپ رەقتارى ئەگەندا كرابىت و سزا درابىت .
  - نەمانى گەرم و گورى لە پەيۋەندىەكانى خىزاندا .
  - لەدەستەدانى دايك يا باوك لەتەمەنى مەنداليدا .
  - بەكارەينانى توندوتىژى بەرامبەر گيانداران .
  - لىغورپىنى نۆتۇمۇبىل بەخىرايى و بەشيوەيەكى ھەلەشە .
- چارەسەر :

۱- دروستكردنى ژىنگەيەكى ئارام لە مال و قوتا بخانە و ھەرمانگە و ھتە....

۲- رۇلى دەستەلات : پىويستە زياتر دىموكراسىيانە بىت و بوارى پادەرىين

بداته تاکه کانی کومه ن و به شیویه کی واقعیانه مامه له له گه ن کیشه کاند  
بکات و بایه خي تاییه ت بداته مندال و لاوان و هاندانی به هر مکانیان .

۲- خویه تال کردنه وه (Catharsis) : ریگه بدریت نه و نارمزوه توندوتیژی به ی  
له تاکدا هه یه به شیویه کی تر دهری بیریت که زیانی نه بیت ، واته  
له بواریکه وه بوبواریکي تر . ده بی نه وهش بزانی که هه ندیجار خویه تال  
کردنه وه ده بیته هوی توندوتیژی زیاتر .

۴- هاندان به وهی به رامبه ر به وازینانی له هه ر پمقتاریکی توندوتیژی هه ندی  
ده سکه وتی بدهیتی یان به رامبه رجیبه جیکردنی هه ر پمقتاریکی خواستراو  
به خشیکی بدهیتی .

۵- سزادان (punishment) : به سزا دانی که سی توندوتیژی به شیویه که له  
شیوهکان (به ند کردن ، بییه ش کردنی له خواردن ، له شتیک که پنیوستی پنی  
بیت ) .

۶- هه ست کردن به نازاری به رامبه ر له کاتی توندوتیژی دا ، تاک هه ست به نازاری  
توربانیه که ی ناکات به لام گه ر دواتر دیمه نه کانی نیشان بدریت رهنگه  
هه ست به نازار هکانیان بکات و نه نایندما که متر توندبی .

۷- به کارهینانی دهرمان که زیاتر له جوریک به کارده هینریت و هه ریه که یان به برو  
شیوهی دیاری کراو .

۸- رۆلی پاگه یانندن : پاگه یانندن رۆلی به رچاوی هه یه له په رومرده کردن و  
پینگه یاندنی تاکه کانی کومه ن ، له رۆزگاریکی وه که نه مرؤدا رۆلی له جاران  
زیاتره چونکه ماوهی نه و کاتانه ی هه ریه که له ئیمه له به ردم شاشه ی  
ته له فزیون دا به سه ری دهبه یین چه ند هیندمی نه و کاتانه یه که له گه ن  
نه ندامانی خیزاندا به سه ری دهبه یین .

بۆیه بونی پاگه یانندنیکي به رپرس و خه م خۆر کساریکی زۆر گرنگه  
بۆکه مکردنه وهی توندوتیژی و پینگه یاندنی کومه له تاکیکي روشنپرو ناشتی خواز .

## خۇكۇزى

### (Suicide)

مىژووى نەم دياردەيە :

خۇكۇشتىن ئۆتكەن تراجىيىدىي مۇقايەتى. بەدرىزايى مىژووى مۇقايەتى رەگى داکوتىوۋە لەلاي ھۈزە ھىندىيەكانى نەمەرىكاي باكور جىنى شانازىيە خىزمەتكارو دىلەكان خۇيان بىكۇن پاش مردنى سەرۈكەگەيان. ھەرۈمھا لە نەمەرىكاي ناومپاست پاش مردنى سەرۈك خىل وا پىنويست دەكات خىزان وخىزم و ھاورىيانى سەرۈك خۇيان بىكۇن. نەم شىۋازى خۇكۇشتەن لاي ھەندى ھۈزى ھىندىستانىش باوبوۋە تاكو سالى (۱۹۴۰) پاش مردنى پىاۋژنەگەي ۋەگومفايەك لەكاتى مەراسىمى بەخاك سىپاردندا خۇي دەكۇشت.

لەياپان دا خۇكۇشتىنى (ھامىكازى) باۋەگەتاك لە پىناۋى رىزگار كردنى ژيانى خەلكىدا خۇي بەخت دەكات بۇنمونە لە نابى (۱۹۴۵) داۋاي خۇيەخىشان كىرد بۇ سۋارىۋونى بۇمبى گەۋرە (تۇرىيد) بۇلەناۋىردنى كەشتى و ژىر دىرپايىيەكانى دوژمنان ژمارى خۇيەخىشەكان گەيشتە (۱۹۲۸) خۇيەخىش وتوانىيان (۲۸) كەشتى نەمەرىكى نوقم بگەن و زىيان بە (۲۸۰) كەشتى تر بگەيەنن .

جۇرىكى تر لە خۇكۇشتىن برىتتىيە لە خۇكۇشتىنى بىرەمورىانە كەمىژۋەگەي دەگەرىتەۋە بۇنەفسانەي (سامورى) كەبەدرىزايى تەمەنى لە پال درەختىكىدا دەرژىا پاش ووشك بوۋنى درەختەكە بىرپارىدا خۇي بىكۇزىت تاكو گىيانى لەگەل درەختەكەدا يەك بگىرى و پىكەۋە بژىن ھەمان جۇرى خۇكۇشتىن لە ھەندى لە ھۈزەكانى نەسكىمۇدا ھەيە نەۋىش بە خواردنى خۇلى سەرگۇرى مردوۋەكە تاكو دەمرن بەنيازى يەكگرتن .

رەقتارى خۇكۇشتىن دەكرىت بە پىنج ئاست :

۱- بىرى خۇكۇشتىن : تاك بەششۋىيەكى راسستەوخۇيان ناراستەوخۇ بىرلەۋەدەمكاتەۋە كە خۇي بىكۇزىت بەلام رەقتارى خۇكۇشتىنى نىيە .

۲- ھەرەشە كىردن بەخۇكۇشتىن : لەرنى قىسەكىردن يان نوسىنەۋە ھەرەشەي خۇكۇشتىن دەكات بەلام بەكىردمۈە ھىچ ناكات .



۳- رېقتارى خۇكۇرى: ھەلدەستىت بەھەندى رېقتار دۇنيايە نابىتە ھۇى مردن ومكو خواردنى بړىك دمرمان كه زياتره له برى چارسه ر به لام ناگاته ناستى خۇكوشتن.

۴- ھەولنى خۇكوشتن : زيان به خۇى دهگه يەنيت دهش بېتە ھۇى برىنى بچوك يان گه وره. وهكو برينداركردنى چەند شوينىكى خۇى .

۵- خۇكوشتنى ته واوهتى : كه سه كه به ته واوى كۇتايى به ژيانى خۇى دىنيت به ھەر رېگه يهك بېت سوتان , دمرمان خواردن .

گه مەى خۇكوشتن : ھەلدەستىت به خواردنى بړىك دمرمان كه دهگاته ناستى بكوړى به لام دۇنيايە يه كېك فرىاي دهكەوئ پېش نه وەى بمړئ گەر فرىاي نه كه ون ده بېتە ھۇى مردن.

خۇكوشتنى درېژ خايەن : برىتييه له خۇكوشتن لهرى به كارھينانى مەى و جگه ره كېشان و نالووده بون به به كارھينانى دمرمان.....

خۇكوشتنى به كۇمەل : لەم حالەتەدا كۇمەلە كه سېك پېكه وه ھەلدەستن به خۇكوشتن وهكوئە و تايەفە نۇغەندييەى لەسەر مەزھەبى كاسۇليك بوون لهرى قەشە ( جۇزېف كيېوئېرد ) وايان دمرانسى لەبەر وارى ( ۱۹۹۹/۱۲/۳۱ ) قيامەت ھەننەسى واپوئست دهكات خۇيان نامادە بكن بۇهەشت . لەمارسى ( ۲۰۰۰ ) دا ھەمان گروپ ( ۵۳۰ ) لاشەيان لەيه كېك لەكه نيسەكانى ( كانونجو ) دۇزرايه وه و پاشان كورى به كۇمەلنى تر دۇزرايه وه تاكوژمارەيان گەيشته زياتر له ( ۱۰۰۰ ) خۇكوژ.

لەسانى ( ۱۹۷۸ ) ۱۵ شوين كهوتوانى ( جېم جونز ) ( ۹۱۸ ) كهسيان خۇيان كوشت به مادەى سيانيد .

### ھۆكارە ترسناكه كانى خۇكوشتن :

بېگومان نه گەرى خۇكوشتن لەيه كېكه وه بۇيه كېكى تر جياوازی ھەيه و كۇمەلنى ھۆكار ھەن نه گەرى نەم ترسناكېه زياىان كەم دهكەن , گرنگترينيان برىتييه له :

۱- رەگەر : ھەولنى خۇكوشتن لەمېنەدا زياتره وهك له نيرينه بهرېژمى سى ھېندە , خۇكوشتنى ته واوهتى له نيرينهدا زياتره وهك له مېنە بهرېژمى چوار ھېندە .

۲- تەمەن : لەھەمووتەمەنېكەدا روودەدات , ھەرزمەكارى و سەرمتاى لاوئىتى

ترسناكترين قۇلغاغۇن، ھەرۈمھا لەدۋاى تەمەنى (۶۵ سالى) نەگەرى خۇكۇشتىن زۇر زىادەكەت بەتايىيەتى لەو پىرانىيە كەبەتەنە نىا دەژىن ونە خۇشى درىژخايە نىان ھەيەو لەر ابردۋى خۇيان رازى نىن و ئومىدىان بە ئاينىدە نەماۋە. ھىچ تەمەنىك لەدىاردەى خۇكۇشتىن بەدەرنىيە بۇ نمونە لەسالى (۱۹۸۵) لەوولاتە يەكگرتۈەكانى نەمەرىكا (۲۷۸ مىنالى) لەنىوان تەمەنى (۵ - ۱۴ سالى) خۇيان كۈشتۈە.

۳- ئايىن : گومانى تىندا ئىيە سەرچەم ئايىنەكان پەيامى ژيانىان پىنەو دژى خۇكۇشتىن بە پىنى ئايىنى ھىندۇسىيەكان لەۋەى دەمەرى تەنھا لاشەيە، گىيان نامرى.

لەتەوراتدا باس لەۋە دەكەت كەخواۋەندە مۇقى ئازاد كىردۈە بۇھە ئىژاردىن لەنىوان خواردىنى بەرى درەخى نەمەرى و بەرى درەختى زانىيارى بۇ زانىنى چاكە و خراپە لەگە ئىدا مردن و بەرپىرسيارىنى مۇقىش زانىيارى ھە ئىژارد.

لەمەسىيەتدا باس لەۋە دەكەت كە ھە ئىژاردىنى ئەم درەختە ھەردەمەكى نەبۈۋە، بەلكو زەمورىيەتىكى مەزۋىيە چۈنكە مۇقۇ پىنۈستى بە نازادىيەو نازادىش نەگەرى گوناھ كىردن دروست دەكەت و گوناھ كىردىش بىنەمايە بۇ مردن بۇيە دەبى مۇقۇ كارىكات بۇلەناۋ بىردىنى گوناھەكانى لەرىنى لەناۋىردىنى مردنەۋە.

لەئىسلامدا باس لەخە تەيىيەتى مردن دەكەت و ھەموو نەفسى دەبى بىمەرى ھەموو مردىنى بەفرمانى خواۋەندە و خۇكۇشتىش گوناھىكى گەۋرەيە. لە قۇرئاندا لە سورەتى (النساء ئايەتى ژمارە ۲۹) (ولا تقتلوا انفسكم ان الله كان بكم رحىما) واتە خۇتان مەكۇژن خوا بە بەزەيە بەرامبەرتان.

بە پىنى لەو سەزىمىريانەى كە دوركايم تۇمارى كىردۈون رىژمى خۇكۇشتىن لە كاسۇلىك دا كەمترە ۈك لە پىرۇتسىتانت بۇنمونە : رىژمى خۇكۇشتىن لە ئىتالىيادا (۷، ۱ گەس) ، لەئىرلەندا (۲، ۲ گەس) لەئىسپانىا (۹، ۵ گەس) بىۇ ھە (۱۰۰، ۰۰۰ گەس) لەم وولاتانەدا مەزەبى كاسۇلىك بالا دەستە و لە سۈند رىژمى خۇكۇشتىن (۸، ۱۷ گەس) ، لە ھەرەنسا (۸، ۱۵ گەس) لە دانىمارك (۳، ۲۲ گەس) بۇھەر (۱۰۰، ۰۰۰ گەس) لەم وولاتانەدا مەزەبى پىرۇتسىتانت بالا دەستە ھۇى نەمەش دەگەرنىيەۋە بۇ لەۋەى مەزەبى پىرۇتسىتانت تارادەيەكى زىاتىر رىگە بە ئازادى

تاك و ھىر دىمات. ھەندىكى تر ھۆكۈمەت دەگەرنىڭ تەۋە بۇ بىرلىك ھالەتتى  
دانىپىدائى گوناه كىردىن لاي كاسۇلىك كەۋا لىكە تاك دەكەت تارادەيەكى كەمەتر ھەست  
بە گوناه بىكەت. ئەۋەش تىيىنى دەگەرنى لىكە نىۋان بىرۋادارلىدا كەمەترە ۋەك لىكە بى  
بىرۋادار.

۱- بارى خىزانى : لىكە تاكى رەبەندە زىاترە ۋەك لىكە خاۋمن خىزان بەدۋو ھىندە و  
لەژن و بىۋى تەلەق دراۋدا زىاترە ۋەك لىكە رەبەن.

۲- ۋەرنى سالى : زۆرۈرە ھالەتە كەلگەن خۇكۇشتىن لىكە ۋەرنى بىكە ھاردا رۋودەندە،  
لەلەيەكى تەرمۈە نەبۋى تىشكى خۇرەبىتە ھۋى خەمۇكى و نەگەرنى زىاترى  
خۇكۇشتىن بۈيە لىكە ۋەچە تارىكەكان كە زىستانىان درىژرە ۋەكو وولاتانى  
سكەندەناھىۋا بەشەك لىكە ئەلەسكا رىژمى خۇكۇشتىن زىاترە .

۳- كۈمەلەيەتى و ئابۋورى : لىكە ھەندى كۈمەلگەدا (ۋەكو ياپان) خۇكۇشتىن بەجۇرنىك  
لە نازايەتى دادەرنىت بۇ چارەسەرگەندى ھەندى كىشە، لىكە تاكى ھەلەكشان و  
داكشانى ئابۋورىدا رىژمى خۇكۇشتىن زۆرۈر دەبىن و ئەۋەمى جىنى سەر سورمانە  
سەرمايە ى زۆر و خۇش گوزمەرنى بىلا كارىگەرنى پىچەۋانە ھەيە ۋەكو ھەژارى  
ۋەكەم دەرمانەتى لىكە دىت، بە پىنى ھەندى تۈيۈنە ۋە رىژمى بەر زىۋنەۋەمى  
خۇكۇشتىن لىكە سۈيد دەگەرنىنە ۋە بۈگە لىكە ھۆكەرنى كەن لىكە ۋەنە خۇش گوزمەرنى و  
رەمناھىيەتە كە بەھۋىە ۋە تاك ھەست بەبەتالى دەكەت و بىزاردەبىن لىكە زىانكى  
رىكۈپىنەك و شادمان (خۇكۇشتىن بىزارى) . دوركايم دەلى : ھەركەتلى ياساكانى  
وولات نەۋەمى بىۋى و ھەۋولاتى نەبىدەمزانى ئەلەنەندەمدا چى رۋودەمات دىمات  
نەگەرنى زىان گەياندەن بەخۇزۇر دەبىن.

۴- بارى سىياسى : سىستىمى وولات گەرەكەتاتۇرپانە بىلىك سىستەم لىكە ھەۋولاتىيان  
بىكەت و لىكە تاكەكان بىكەت توشى بىلىك نۇمىدى بىن وناسۋى ئاينىدەيان لارۋىن  
نەبىت و نىشتەمان بە بەندىخانەيەكى گەۋرە بىيىن و رىنى رادەبىرىنى نازادىيان  
نەدەتلى بىگۈمان گروپ و كۈمەلە جىا جىا پەيدا دەبىن تاكەكان بەناھارەتكى  
تەردا دەبەن و چەمكى مىردەن و خۇكۇشتىن لىكە ناسان دەكەن لىكە ژىر كۈمەلە لىكە ناۋى  
رازادەمدا پەيمانى گەۋرە ۋەچەۋرىان دەدەنە ۋە رەمبەر دۈزەخى مىرى بەھەشتىيان  
بۇ سازدەمەن چەمە دىنەيان ئەۋەدنىيا ۱۱

۵- جۇرى پىشە : ھەمۋە جۇرە پىشەيەك بىرىك تەرسناكى ھەيە و بىلىكەرنى لىكە  
ھەمۋە خەراپەترە و تىيىنى كەۋە رىژمى خۇكۇشتىن لىكە نىۋان خاۋمن پىشە

بەزىمەكاندا كەبەرپرسىياريىتىيان گەۋرەترە و تايىبە تەمەندى كارمەكەيان  
 وادە-خوۋانى شىۋازىكى تايىبە تىيان ھەبى ئەزىكاندا ئەگەرى خۇكۇشتىيان زىاترە  
 ئە خەلكانى تر بۇ نەمۇنە ئە پزىشكانى قىتتىرنەرى و دداندا زىاترە وەك  
 ئە پىشەكانى تر پاشان دەرمانسازو....

۶- نەخۇشىيە دەروونىيەكان : گومانى تىندا نىيە كە پەيوەندىيەكى ئاشكرا ھەيە  
 ئەنىۋان نەخۇشىيە دەروونىيەكان و خۇكۇشتىندا :

• خەمۇكى : ئە (۲۰٪ - ۷۰٪) خۇكۇشتەنەكان پەيوەندى ھەيە بە خەمۇكىيەومو  
 سەرەتاي چاكبوۋنەۋە بە قۇناغىكى ترسناك دادەنرىت بۇيە دەبى زۇر وورىا  
 بىن ئەكاتى چارەسەردا زانىيارى تەۋاۋ بە كەس و كارى نەخۇشەكە بلىن.

• سىكىتۇفرىنيا : ئەماۋى (۱۰۰سالى) يەكەمى نەخۇشىيەكەدا نىزىكەي (۱۰٪) يان  
 ھەۋلى خۇكۇشتىن دىدات و ئەنىۋان ئەمانىشدا (۷۵٪) رەبەن.

• دىلەراۋكى : بەننىكەي (۲۰٪) ھەۋلە سەرنەكەۋتەۋەكانى خۇكۇشتىن دادەنرىت.

• ئەۋكەسانەي خامون كەسايەتتەكى دژە كۇمەن (۵٪) يان ھەۋلى خۇكۇشتىن  
 دەمەن.

• ئەۋانەي ئەسەر مەي خواردنەۋە راھاتوۋن (۱۵٪) ھەۋلى خۇكۇشتىن دەمەن.  
 ئە (۸۰٪) ئەمانەش نىرىنەن.

سالانە ئەۋولاتە يەكگرتەۋەكانى ئەمەرىكا نىزىكەي (۲۰۰,۰۰۰كەس) دەمەن  
 بەھۋى خۇكۇشتەۋە ۋاقە ھەر (۲۰خولەك) يەككىك خۇي دەكۇرئى.

## ھۋى خۇكۇشتىن:

۱- ھۇكارى كۇمەلەيتى : بە پىنى دوركايم ئەۋكەسانە دىكات بە سى كۇمەلەۋە

• خۇكۇشتىنى خۇۋىستىن (ئەنانى) : ئەۋكەسانەن كە پەيوەندىيان بە كۇمەلەۋە  
 لاۋازە و سەر بەھىج كۇمەلەنك نىن بۇيە رىژمى خۇكۇشتىن ئەنىۋان كەسانى  
 رەبەندا زىاترە وەك ئە خىزاندار و ئەلادى دا كەمترە وەك ئە شار، خىزانى  
 خامون مىندال پارىزراۋترە وەك ئە خىزانى بى مىندال.

• خۇكۇشتىنى خۇبەختىردن : ئەۋكەسانەن كە پەيوەندىيان بە كۇمەلەۋە زۇر  
 توندمو نامادەن ئە پىنناۋى خەلكىدا يان ئە پىنناۋى سەرەكەۋتەنى بۇچونەكانيان  
 خۇيان بەخت بىكەن وەك ۋەنگاۋەمەكانى ياپان كاتىك دژى ئەمەرىكا  
 دەجەنگان و ئەمىژۋى تازەشدا گروپى (حماس و جىھاد) سەر بەھەمان  
 كۇمەن.

• خۇكۇشتى گىرە شۇنى: ئەو كەسانەن كە پەيۈەندىيان جىگىر نىيە و ناتوانن ئە كاتى گۇرانتكارىيە كاندا خۇيان بگۇنجىنن خىرا وورە بەردەمدەن و دەشى خۇيان بكوژن.

ئەكۈمە لگەى كوردىدا بەھۇى ئەو نانومىدىيەى توشى تاك دەبىى بەتايىيەتى مېنىنە ئەھەلبۇزاردنى ھاوسەرى ژيانىيىدا زۇرجارلە لايەن كەس و كارمۇە بەزۇر بەشوو دەدرىت يان دەدرىت بەيكن كە خوشى ناوى يان ئەتەمەندا بەباوك يا باپىرى كچە دەشى وا ئە مېنىنە دەكات پەنا بباتە بەر خۇكۇشتن بەھەر پىگەيەك بىت ، ئەمە ئەلايەكەو بەكارمىساتىكى گەورە دىمۇنىرى بۇتاك و خىزان و كۈمە لگە بەلام ئەلايەكى ترمۇە غەشقى ئافرەتى كورد بۇژيان و دىسۇزى بۇخۇشە وىستەكەى نىشان دەمات. بىگۇمان ئەمە ھاندانىك نىيە بۇ خۇكۇشتن بەلكو خۇنىندەنەيەكى ترە بۇ خۇكۇزى.

۲- ھۇكارى دەروونى : بە پىنى فرۇيد لەناخى تاكدا: دوو غەرىزە ھەيە يەكەمىيان غەرىزەى بونىاد نانە پىنى دەلەين ( ئىرۇس ) دوومىيان غەرىزەى لەناو بىردنەو پىنى دەلەين ( ساناتۇس ) ھەر كاتى دوومىيان زال بىت بەسەر پەقتارى تاكدا ئەو كەسە پەقتارى گىرە شۇننەى دەبىى و ئە ھەندىى حالەتدا تاك لەپىرى ئەووى توندوتىزىيەكەى ئاراستەى دەروە بكات ئاراستەى ناخى خۇى دەكات و زىيان بەخۇى دەگەيەنەت. ئەووى ناماژەى ووتنە فرۇيد لەژيانى خۇيىدا تەنھايەك حالەتى خۇكۇشتىنى وەسەف كىردەو.

۲- ھۇكارى بايۇلۇجى :

• كەمى ناستى پىنج ھایدروكسى نىندۇل ئەمىنۇئەسىد لە كۇى ( ۱۶ ) لىكۇلىنەو ( ۱۱ ) يان ناماژە بەو دەكەن كە پەيۈەندىيەكى پاستەوانە ھەيە لەنىوان كەمى ناستى ئەم مادەيەو پەقتارى خۇكۇژىدا.

• بۇماو : خۇكۇشتن لەنىوان ھەندىى خىزانىدا زىاترە وەك لە ھەندىكىى تر، ھەرۇھا لەدووانەى يەك ھىلكەدا زىاترە وەك لە دووانەى دووھىلكە بەرىژەى شەش ھىندە.

پەيۈەندىى نىوان جگەرەكىشان و خۇكۇشتن چىيە ؟

بە پىنى تۈزىنەو ھەيەك لە گۇقارى ئەمەرىكى بۇنەخۇشىيە دەروونىيەكان لە )

نيسانى ۲۰۰۳ ۱۵ لا پەرە (۷۷۹-۷۷۳) دا بىلاۋ كراۋەت-تەۋە، ئەسەر (۲۴۷) نەخۇش  
(كراۋە، (۱۷۵) يان نەخۇشى خەمۇكىيان ھەبۋە، (۱۲۷) يان نەخۇشى  
سكىتۇفرىنيا، (۴۵) نەخۇشى تر.

تېببىنى كراۋە كەسانى جگەرە كىش زىاتر بىرى خۇكۇزى ۋەھۋى خۇكۇشتىيان  
ھەيە ۋەك ئە كەسانى جگەرە نەكىش ھەروھە رىزى توندوتىزى لەنيوان جگەرە  
كىشاندا زىاترە.

### رېگاكانى خۇكۇشتن :

لەنيردا .....

خىنكاندن ..... %۲۸.

ژمەراۋى بوون بەبەكارھىننى دەرمان ..... %۲۵.

خۇفەردان (ھەلدان) لەشۋىنى بەرزۋە ..... %۱۲.

ژمەراۋى بوون بەمادى يەكانە ئۇكىسىدى كارىۋن ..... %۹.

لەمىننەدا .....

ژمەراۋى بوون بەبەكارھىننى دەرمان ..... %۴۲.

خۇخىنكاندن ..... %۲۲.

خۇفەردان لەشۋىنى بەرزۋە ..... %۱۳.

خۇفەردانە ناۋ ناۋ ..... %۸.

ۋەك دەبىنن ئەۋ رېگايانەي كە توندترە لەلايەن ئىرىنەۋە زىاتر بەكار دىت  
بەلام لە كۆمەلگەي خۇماندا مېنە زىاتر پەنادەباتە بەرخۇسوتاندىن كە ھۋى  
سەرمكى ئەمەش دىگەرئىتەۋە بۇئاسانى دەست كەۋتنى نەۋت زۇر جار ھۋىكەشى  
دىگەرئىتەۋە بۇبوۋنى كىشەي كۆمەلايەتى. ئەۋەشمان بىر نەچى كە خۇسوتاندىن  
مەرج نىيە زۇرىنەي ھالەتەكان بىت چۈنكە بەكارھىننى دەرمانىش رىزىيەكى  
بەرچاۋ پىنك دىنى بەلام لەبەرئەۋى خۇسوتاندىن ماكەكانى دەمىنئىتەۋە زىاتر  
ھاۋولاتيان ناگادارى دەبن و دىزگاكانى پاگەياندىن زىاتر لەسەرى دەۋىنن ۋادىتە  
بەرچاۋ لە ھەموۋىگەكانى تر زىاتر بىت يان ھەندى جار تاكە رىگە بىت.

## ئايا نە خۇش مافى خۇكۇشتىنى ھەيە ؟

رەنگە نەم پىرسىيارە تا پادەيەك سەير بى گەر لەبرى نەوۋە بلىن ئايا ھىچ كەسى  
مافى خۇكۇشتىنى ھەيە ؟

زانايان لەوۋەلامى نەم پىرسىيارەدا ( ۱۰۰٪ ) كۆك نىن چۈنكە ھەندى باس لە مافى  
تاك دىمكات و دەلى كاتىك خۇكۇشتىن زىيانى بۇ بەرامبەر نەبىن بۇرىگىرى بىكەين و  
بەرھەلىستى كىردن بەجۇرىك لە دەست درىزى دادەنى بۇسەرماقى تاك ؟!

ھەموو ئايىنەكان خۇكۇشتىن بەھرام دادەنىن ھەرپشە لە خۇكۇژ دىمكەن بەدۇزەخ  
بەلام گەر مردنەكەي لە پىنناوى پاراستىنى گىيانى ھاوۋەلەكانى بى و مردنى تاك  
رزگار كەرى ژيانى كۆمەل بى كارىكى پىرۇزە و دەست خۇشكەرى لىندەكرى مژدى  
بەھەشتى دەدرىتى .

سەبارەت بەومى لەگەل خۇيدا كەسانى تر بىكۇژى بەتايىەتى دوژمنان قىسەي  
لەسەرە و ھەندىكىيان بە كارىكى ( استىھادى ) ناو دەبەن مژدى حۇرى و بەھەشتى  
دەدەنى ؟!

تەنانت گەر كارە خۇكۇژىيەكەي بىتە ھۇى مردنى كەسانى بى تاوان و لەو بە  
برواترىشى تىندابىت ھەركارىكى پىرۇزومو خۇكۇژ بەھەشتىو بىرى دەسكەوتى لە  
باخى بەھەشت و خۇرىان كەم ناكات ؟! كافرىمەكان بۇدۇزەخ و بروادارمەكانىش بۇ  
بەھەشت ؟!

كەواتە مردن ھەمىشە كارىكى سىبى نىيە و دەكرى خىزمەتى مۇقايەتى بىكات لە  
رەوانە كىردىنى خەلكى بۇ بەھەشت و جەھەنەم ؟!  
ھەندىكى تىريان نەم جۇرە خۇكۇژىيە بەھرام دىزانن و بە كارىكى دوور لە دىن  
ناوى دەبەن ؟

ھەندىكى تر بە پىنى كات و شوين پاستى و ناپاستى كارمەكە دەخەملىنى دەلى  
كارمەكە گونجاوۋە لە شوينىكداو نەگونجاوۋە لە شوينىكى تر گەر دوژمن ھەمان  
دوژمنىش بى ؟؟؟!

لىرەدا ناكىرئ باس لەوۋەلامى نەوۋەلەگەرانەي سەرموۋە بىكەين چۈنكە دىمكەوينە  
كىشمە كىشى ئايىنى كەنەوۋە باسەكەي مىن نىيە . بەلام باس لە نەگەرى يەكەم

دەمكەين كەتاك ئازادە لە خۇكۈشتن گەر مردنى ئەو زىيانى بۆكەس نەبى .

ئېرەدا دە پرسىن :

ئايا ھىچ كەسنىك ھەيە مردنى ئەو زىيانى بۆكەس نەبى؟

كەس ھەيە خىزان ، ھاورى ، ھاوئىشتىمانى نەبى ؟

كەس ھەيە مردنى ئەو كار لەكەس نەكات؟

كەس ھەيە ھىچ سودىكى بۇمروڭ وناژەل ودرەخت و بىگيانەكان نەبى؟

باسكال دەلا : خۇكۈشتن نىشانەى نازايەتتە بەلام تاناستىكى كەم چۈتكە

ژيان كارىكى گران ترە .

ناپليون بونابرت دەلى : خۇكۈشتن ناگونجى لەگەل ئەو پلەو پايدى كە من

لەشانوى ژياندا ھەمە من مرقۇنىكم فرمانم پى دراوہ بژىم .

لەوومان بىر نەچى كە خۇكۈشتن زور جار ھەلويستىكى ترسنۇكانەيە بەرامبەر

رووداومكان . ھەرۈمھا بىرمان نەچى دژى رىزامەندى خواوہندە گەر باوہرمان

بەخواھەبى . بۇيە ھىچ كەسى نىيە لەسەرزمويدا ماھى خۇكۈشتنى ھەبى چۈتكە ئىمە

ھەموومان ژيان دوست دەمكەين مردنى ھەريەكى مردنى بەشيكە لە ژيان .

چارەسەر :

بە پنى حالەتەكە دەگۇرنت ھەرلەومى ھەندى نەخۇش پنىوستى بەخەواندن

ھەيە لە نەخۇشخانە چارەسەرى گونجاوى بۇيكرى ھەندىكى تر دەتوانرنت تەنھا

لەرنى كلىنىكەوہ چارەسەرى بۇيكرنت بە پنى ئەو پىنج ئاستەى كەباسمان كىرد بۇ

پەقتارى خۇكۈزى بەشىوہەكى گشتى دەتوانن رەچاوى ئەم خالانەى خوارموہ بكەين

۱- خەواندى ئەنەخۇشخانە .

۲- بەكارھىنانى دەرمان بۇ چارەسەر كىردنى نەخۇشەيەكەى گەر نەخۇش بوو دەبىنت

ئەوہ بزائىن كە پنىوستە دەرمان بەبرىكى كەم بەدەينە نەخۇش و ئاگادارى كەس

و كارى نەخۇش بكەين خۇيان دەرمانەكەى بىدەننى و دەرمان لاي نەخۇش

دانەنرنت . ھەرۈمھا لە ھەندى حالەتدا وەكو سەرەتاي چاك بوونەوہ لە

نەخۇشى خەمۇكى كاتىكى ترسناكە بۇ ھەولنى خۇكۈشتن چۈتكە دەشى ئەو

پىلانەى نەخۇش دايئاوہ بۇ خۇكۈشتن لەكاتى نەخۇشەيەكەدا نەتوانى

جىبەجىنى بكات بە ھۇى كەمى تواناوہ پاشان لەو كاتەدا كە بىرىك ھىزى بۇ



دەمگەرتتە ۋە ھەلدەستىت بەجى بەجى كىردى.

۳- چاۋدىرى كىردى نەخۇش : گەر لەنەخۇشخانە بوو لەلايەن پزىشك و كارمەندانى تەندروسىتى و ياۋمى نەخۇشە ۋە . پىشكىنى نەخۇش و ئىسەندى ھەرنامىزىك ترسناكى لەسەرگىيانى نەخۇش پەيدا بىكات وەكوچەقۇو دىرنەفېز و دىرمان . ھتە... گەرلەمالەۋەش بوو لەلايەن كەس و كارى نەخۇشە ۋە ، بەجى نەھىشتى نەخۇش بەتەنيا لەژوورىكدا و دوور خىستەنەۋى ھەرشىتىك نەگەرى بەكارھىننە ھەبى لەلايەن نەخۇشە ۋە بۇخۇكۇشتىن وەكوچەقۇيا ھەرنامىزىكى تىزى تىرو گورىس و نەوت و سەرچاۋە ئاگرو دىرمان و ....

۴- رۇلى گىرنگى تونىژمىرەۋى كۆمەلەيتى لەكاتى چارەسەردا گەر بەھۋى كىشەى كۆمەلەيتى ۋە ھەۋلى خۇكۇشتىن بىدات . لەكۆمەلگەى خۇماندا نەمە رىژمەكى بەرچاۋى ھالەتەكان پىك دىنى.

۵- رۇلى گىرنگى چارەسازى دىروونى لەكاتى چارەسەردا بەتايىتە گەر ھۇكارى خۇكۇشتەكە بگەرتتە ۋە بوۋونى نەۋ نەخۇشيانەى كە دەتوانىت لەرىنى چارەسازى دىروونى ۋە سودى پى بگەيەنرىت .

۶- بەكارھىننە تەزۋى كارەبا بۇچارەسەر كىردى ھەندى ھالەتى تايىتە لەبەكارھىننە دىرمان باشتەۋە نەجامى خىراترى دەپىت .

دوانزە خالى گىرنگى زەنگى خۇكۇشتىن ئىدەمات :

۱- بوۋونى پلانىكى روون سەبارەت بە خۇكۇشتىن (بىر كىرنەۋە ئىنى يان گىتوگۇكىردن ) سەبارەت بەۋ بابەتە .

۲- ھەستان بەۋ چالاكىانەى نامازە بەخىش بۇخۇكۇزى وەكو مائىناۋى كىردن و نوسىنى ۋەسىيەت نامە و داۋاكىردن لە ھاورىنەكى يان يەكىك لە نەندامانى مائەۋە بۇشتىن .

۳- بوۋونى دىاردەى خۇكۇزى لەۋ خىزانەدا يان ھاورىنەكى بەم نىكانە خۇى كۇشتىن .

۴- بوۋونى كەرسەى خۇكۇشتىن لەمالدا وەكو دەمانچە و بىرىكى زۇر دىرمان .

۵- ئالودەپىت لەسەر بەكارھىننە دىرمان و مادەبىنھۇشكەرىكان .

۶- لەدەست دانى كەس و كار بەتايىتە كەس و كارى پلە يەك , لەدەست دانى

سەرەت و سامان و كاروپېشه.....

۷- نه خوش به ته نيا بڑى يان گوشه گير بيت .

۸- خەمۇكى كە ھاوەل' بيت' ئەگەل' بى' ئومىدى باومرەنە بوون بە چاك بوونەو.

۹- بونى ھە ئۆسەسى بېستىن ھەرمىنى خراپ بەنە خوش بىلت.

۱۰- تازە ئە نه خوشخانەى دەروونى چارەسەرى بۆكرابىت و نىردابىتە مالىھە.

۱۱- دلەراوكنى بە ھەموو جۆرەكانىيەو ھەگەرى خۆكۈشتىن زىاد دەكات.

۱۲- ھەست كەردنى پزىشك بە حالەتى نه خوش سەرەراى ئەوۋى نه خوش دەيلى يان

دەيكات گەرنەو ھەستەت بۆدروست بوو نه خوش بە نيازى خۆكۈشتەن دەبى كارى

پىنويستى بۆيكەيت و ئەگەل' كەسوكارى نه خوشدا گەت وگۆيكەيت .

پەيامەكانى مەۋقە كە ئامازەن بە خۆكۈشتىن :

۱- پەيامى راستەوخۇى زارەكى: بە شىۋى راستەوخۇبە چواردەمور دەلى' ﴿خۇم

دەكۆم - فلان شتم بۇ ئەكەن خۇم دەكۆم - ئەداخى تۇ خۇم دەكۆم﴾.

۲- پەيامى ناراستەوخۇى زارەكى: ماۋىيەك پىش' ھەولى خۆكۈشتىن چەند چەند

ووتەيەك دەردەبىرەت كە ئامازەن بە بىزارى و ئانومىدى ۋەكو ﴿كەى ئەمە

ژيانە ، مردن خوشترە ئە ژيان ، ئەگەر جارىكى تر يەكمان بىنيەو﴾.

۳- پەيامى راستەوخۇى نازارەكى: بە شىۋازى كەردارى ئامازە دەدات بە چواردەمورى

كە بە نيازى خۆكۈشتەن ۋەكو پەيدا كەردنى چەك ، كۆكەرنەوۋى ھەب ، كېرپىن و

پەيدا كەردنى مادەى ژەھراۋى ، ئامادە كەردنى نەوت يا بە نازىن .....﴾.

۴- پەيامى ناراستەوخۇى نازارەكى: ماۋىيەك پىش' ھەولى خۆكۈشتەن ھەلدەستەت

بەرىكخستىن شتە تايەتەيەكانى خۇى ۋەكو شتى ئاۋمال ، قەرزەنەوۋە يان

بەخشىنى شتەكانى خۇى. پىشتەر كەسىكى گوشەگىر بوو بە لام ئەو ماۋىيەدا

سەردانى زۆر بەى خەزم و كەسوكار و ھاورىكانى دەكات ، ۋەكو خواھانفېزى

كەردنىك لىيان.

**به شی حه قدهیه م:**

**نهینی پاریزی**

**مافه کانی نه خوش**

## نەينى پارىزى

### Confidentiality

نەينى پارىزى يەككىگە ئە ئەركە گىرگ و پىرۇزەكانى پزىشك ئە ھەمان كاتدا يەككىگە ئە مافە بىنەرەتەكانى نەخۇش ، بۇيە پىنۇستە ئەسەر پزىشك بەم ئەركەى ھەئسى ئە لايەك وەكوزىزگرتنىك ئە مافى نەخۇش ، ئە لايەكى ئەو سودانەى ئەو نەينى پاراستنە دىكەونەو ھەرۈھا بەبى پاراستنى نەينى نەخۇش نامادىنيە كىشەو خواستەكانى خۇى بۇ پزىشك باس بىكات ديارە ئەمەش كاردەكاتە سەر تواناى دەست نىشانكردنى نەخۇشەكە .

ئىرە واباشە بە شىۋەى پرسىيار و ۋەلام باس ئەم بابەتە بىكەين :

پ/ ئە چ بارىكدا نەينىەكان ئاشكرا دىكرى؟

• تەك خۇى رىگە بىدات بە پزىشك بۇ باسكردنى ھالەتەكەى .

• دادگا داۋاى زانىيارى بىكات چ دادگاى شارستانى بىت يان دادگاى سەربازى .

• بەرپرسىيارىتى بەرامبەر بە كۆمەنگە ئە سەرۋ بەررۇمەندى تەكەۋەيە .

پ/ رىپىندانى تەك چۈن دەبىت ۋاتە مەبەست ئەو رىپىندانە چىە ؟

• بەشىۋەيەكى رەسمى ( ھەرمى ) بىت .

• بۋارى ھەئىزاردنى ھەبىت ۋاتە مەبەستىك ھەبىت ئەۋمى داۋاى دىكات .

ئەم رىزامەندىەش بە دوو جۇرە :

۱- ئاشكرا : ۋاتە بە نوسىن ئە كاتى نەشتەرگەرى يان بىنھۇشكارى .

۲- ۋاتايى : بە ھەئىسۋەۋتى تەكدا دىمردەكەۋىت وەكۋ ھەئىكردنى قۇلى كراس

كاتى داۋا ئەنەخۇش دىكەيت فىشارى خۋىنى بۇ بىپىۋىت . خۇ نامادەكردنى كاتى

دىمرى ئىندان .

پ/ مافى خىزان ئە زانىنى ھالەتەكە و مافى كەسۋكارى تر؟

بىنگۈمان تەك ئە كۆمەنگەى ئىمەدا ئەندامىكە ئە خىزان و زانىنى ھالەتەكەى

ئەلايەن خىزانەۋە ۋا دىكات زىاتر ھاۋكارى بىكەن ئە پىرۇسەى چارەسەردا و

باشكردنى نايندى تەك بەلام ئەمە بىانۋىەك نىە بۇ پىشىل كىردنى نەينى

پاريزی گەر تاك خۇي رازى نەبىت خىزان مافى ئەومى نىسە بەزۇر زانىيارى  
ومرگىزىت. مەگەر لە حالەتلىكدا ژيانى يەككى يان زياتر لە ئەندامانى خىزان لە  
مەترسيدا بىت.

پ/ نايە پاش مردنى تاك نەركى نەينى پاريزى كۆتايى دىت؟  
بىنگومان نە خىر بەتايىتەتى گەر ئەو زانىيارىنە زيان بە ناو شۆرەتى ئەو كەسە  
بگەيەنەت، پزىشك دەبىت بارەكە ھەلسەنگىنى نايە ئاشكرا كۆردى ئەو زانىيارىنە  
ھىچ سودىك بەو خىزانە يان ئەو بىنەمالەيە دەگەيەنەت.

پ/ نايە ھەمىشە دادگا مافى ئەومى ھەيە داواى زانىيارى لە پزىشك بىكات؟  
گەر نەخۆشەكە ھەر گەرتىكى ياسايى ھەبىت كە لە رۆى دادگاۋە يەكالاى  
بكرىتەۋە مافى ئەومى ھەيە داواى زانىيارى لە پزىشك بىكات بەلام لە ھەمان كاتدا  
پزىشك مافى ئەومى ھەيە ئەو زانىيارىنەى زۇر تايىتەتن تەنھا لە دانىشتى  
داخراۋى دادگادا باسيان لىۋە بىكات.

پ/ ئەو حالەتەنە چىن كە پزىشك بە بى رەزامەندى نەخۆش دەتوانىت نەينى  
بەدركىنەت؟

• كاتى تاكى سىنەم لە مەترسيدا بىت ۋەكو ئەومى نەخۆشىك دەلى بە نىيازە  
خىزانەكەم يان ھالەنە كەس بىكۆرم جا بەھۆى نەخۆشەيەۋە بىت يان لە ژىر  
كارىگەرى مادەھۇشەرمەكان بىت.

• كاتىك شاردنەومى زانىيارى بىتە رىگر لەبەردەم كارەمەكانى پۇلىسا.

• كاتى پزىشك لەو باۋەردا بىت ئەو تاكە ناتوانىت كارەكەى نە نىجام بەدات و  
مەترسى بۇ دەۋرەبەر دروست دەكات.

• كاتى ئەو تاكە نەتوانىت ئۆتۈمۈبىل لىبغورىت و داۋاى مۆلەت دەكات.

• كاتى مىندال دەستدرىژى دەكرىتە سەر لە لايەن كەسىكى گەۋرەۋە لە ئەندامانى  
خىزان يان كەسانى ترمەۋە مىندال نايەۋىت كەسوكارى بزانىت. بەلام مەترسى بۇ  
خۇيى و ئەندامانى تىرى خىزان ھەيە.

• كاتى بارى نەخۆشەكە ۋا پىنۋىست دەكات كەسوكارى نەخۆش ھاۋكار بىن.

پ/ ئەو خالانەى چىن كەدەبىت پزىشك رەچاۋيان بىكات لە كاتىكدا بە نىيازە

نهنی نه خوشينك بدرکينيت چين؟

• مه ترسی درکاند و نه درکاندن.

• سودمکانی درکاندی نه و نهينيه.

• ههسته و مری نه و زانیاریانهی داوادمکړن.

• نه و بازنه یه ی زانیاریه کان تینیدا بلاو ده بیته وه.

• واپنویست دمکات باره که به شیوه ی شوپهاندن له گه ل چهند پزیشکیکی تردا  
باس بکات تاکو بچوونی زیاتر له که سینک و مرگړیت.

پ/ وینه گرتن به کامیرا ، قیادیو بزم به سستی فیرکردن تا چهند شتیکی  
دروسته یان ږنگه پیندراوه؟

هه مومان دزمانین فیریوون کاریکی گرتنه که و نه رکی سرشانی ماموستا کانه  
خویندکارمکانیان فیری زانست بکه ن به لام نابیت نه م کاره بیته هوی دست درنری  
کردنه سر مافی نه خوش و پشینکردنی مافه کانی نه خوش. بویه ده بیت نه م خالانه  
له گه ل نه خوشدا باس بکړیت؛

• رمزامه ندی نه خوش بؤ وینه گرتنه که و مه به ست نه و کاره چیه.

• پندانی زانیاری ته و او به نه خوش و کس و کاری سه باره ت به م کاره.

• دنیا بویوون له ووی نه خوش له ژنر فشاردا نه و رمزامه ندیه ناداته توكه  
به داخه وه زوربه ی کات نه خوش له ترسا رمزامه ندی دهنوینی وای بؤ ده چیت یان  
وا ناماژمی دمدریتسی گهر رمزامه ند نه بی له هه ندی له خزمه تگوزاریه  
ته ندروستیه کان بیبه ش ده بیت.

• هه رکاتی نه خوش داوایکرد وینه گرتن راگره.

• نابیت به شداری پینکړیت له هیچ چالاکیه که به بی رمزامه ندی نه خوش به دمر  
له و مه به سته ی له سهرمتادا وینه که ی بؤ گیراوه.

• دنیا به له ووی نه و شینوازی وینه گرتنه که رامه ت و تاییه تمه ندی نه و تاکه له  
که دار ناکات.

• له شوینی تاییه تدا هه لېگیریت و دوور بیت له ده سستی که سانی تر و ږنگه  
نه دریت به که سانی که نه و رمزامه ندیه نایان گړتیه وه ته ماشای نه و

## ماھەكانى نەخۇش

### Patient rights

- ۱- ماھى خۇتە لە شۇنىڭكى تايىدەت و بەرنىزمۇە بېينىرىت.
- ۲- ماھى خۇتە ھەموو راستىيەكان سەبارەت بە رېڭەكانى چارەسەر بزانىت سوود و ماكەكانى ھەر يەكەيان.
- ۳- ماھى خۇتە ھەموو پىرسىيائى بگەي لەمەر ئىستىا و ئايندىمى حالەتەكەت .
- ۴- ماھى خۇتە ناوى سەرچەم نەو ستافە بزانىت كە چارەسەرت بۇدەكەن لە نەخۇشخانە .
- ۵- ماھى خۇتە رىزامەند بىت لەسەر چارەسەر كىردن وەك چۇن ماھى خۇتە چارەسەر رەتبەكەيتەو .
- ۶- ماھى خۇتە بە تەنبا لەگەل پىزىشكەكەتدا قەسە بگەيت و داوا بگەي نەخۇشەكانى تىر بېچنە دەرى يان كەسوكارت بېچنە دەرى ھەر پىزىشكى نەو داواكارىەكەت جىيەجى نەكات نەو دەستدرىزى كىردۇتە سەر ماھەكانت بۇت ھەيە ھەلۇنىستى شىاو وەرگىت.
- ۷- ماھى خۇتە داواي راپۇرتى پىزىشكى بگەيت لەمەر نەخۇشەكەت يان گەر راپۇرتىيان بۇ نوسىت بزانىت چى نوسراو . بە ھەر زمانىك بىت .
- ۸- ماھى خۇتە بازى بىت يان نا لە بەشدارى كىردن لە تونىزىنەو .
- ۹- ماھى خۇتە كە رېڭە نەدەيت خوينىدكار بىبىنىت چوتكە نەخۇشخانەكانى ئىمە تايىەتن بە وىزارەتى تەندروستى نەك وىزارەتى خوينىدنى بالاً .
- ۱۰- ماھى خۇتە كە خۇت يان كەسوكارت يان ياورمىت كە ھەلەيەكتان بىنى ناگادارى پىزىشك بگەينەو .
- ۱۱- پىزىشك دادومر نىە ماھى نىە سزاي تۇبدات لەسەر رەقتارەكانت كاتىك ھەلەيەكت كىردى بۇ نىە سەرنەشتت بكات بەلام بۇ ھەيە پىرسىيار بكات .
- ۱۲- نەو پىرسىيارانەي كە زۇر تايىەتن ماھى خۇتە وەلام نەدەيتەو و كار ناكاتە سەر چاسەر كىردىت . پىزىشك بۇ نىە بەزۇر زانىيارىت لىومرگىت يان پىت بلى گەر پىم نەلنى ھلانە شىت بۇ ناكەم يان ھلانە پىشكىنىت بۇ نە نجان نادەم .
- ۱۳- ماھى خۇتە كاتى پىنوسىتت ھەبىت بۇ باسكىردنى كىشەكەت ( ۷۰٪ ) پىزىشكان لەماوى كەمتر لە ۱۸ چىركەدا قەسە بە نەخۇش دەبرن ) نەمە گەر رېڭەي بىدىن قەسە بكات .
- ۱۴- ماھى خۇتە بىروانىتە ھايەلەكەت و بزانىت جى تىا نوسراو گەر بە زمانىك بوو كە نەتەزانى ماھى

- خۇتە داۋابكەدى بۇت ومىرگىنرئىتە سەرنەو زمانەى كە تىنى دەگەيت بە ومىرگىرانى زارمكى ئەك نوسىن.
- ۱۵- مافە خۇتە داۋاى پاراستنى نەينىيەكانت بگەيت لە زانىارى و جۇرى نەخۇشى بەبى رەزامەنى تۇ ناپىت بەكەس بوتىت.
- ۱۶- مافى خۇتە دىگە نەدەيت بە وىنەگرتنت لە لايەن پزىشك ، كارمەندى تەندروستى ، خويندكاربۇ ھەر مەبەستىك بىت.
- ۱۷- زانىنى جۇر و مەبەستى پشكىنەكان .
- بەرپرسىيارىتىيەكانى نەخۇش :
- ۱- ووتنى راستىيەكان سەبارەت بە نەخۇشەكە . لە ئىستار و ابردوودا .
- ۲- ناۋى نەو دەرمانانەى ومىردەگىت .
- ۳- پەيرموى كردنى رىنمايىيەكان .
- ۴- ئاگاداركدنەومى پزىشك لەكاتى ومىرگرتنەومى نە نجامى پشكىنەكان .
- ۵- ئاگاداركدنەومى پزىشك و كارمەند لەكاتى تىنەگەشتن لە چۆنىتى بەكارهينانى چارەسەر .
- ۶- ھەلگرتنى بەرپرسىيارىتى گەر رازى نەبووى بە چارەسەركدن يان نەشتەرگەرى .
- ۷- رىزگرتنى مافى نەخۇشەكانى تر لە دەنگە دەنگ و ژمارى سەردانەكان و ژمارى نەوانەى سەردانت دەكەن .
- ۸- رىزگرتنى ياساكانى نەخۇشخانە ومكو جگەرە نەكىشان و بەكارنەهينانى مۇبايل لەو شونانەى كە قەدەغەيە .
- ۹- تايىيە تەمەندى كەسانى تر راگرە بىرت بى نازادى تۇكۇتاي دىت كاتى مافى تاكەكانى تر دەست پى دمكات .
- ۱۰- ھەر گۇرانتكارىيەك لە حالەتەكەت روى دا ئاگادارى پزىشك يان كارمەندى تەندروستى بگەرمو .



## پیرست

- ۱.....پیشکەشە
- ۶.....بەشى يەكەم؟
- ۷.....دەستپىك و راستکردنەوى چەند بۇجۇنكى ھەلە
- ۱۸.....بەشى دووم؟
- ۱۹.....پىناسەى تەندروستى دەرونى
- ۱۹.....ھەندى چەك ھەيە لەمەر پىناسەى تەندروستى دەرونى دەتوانىن بەگورتى باسى بگەين
- ۲۱.....پۇلىن کردنى نەخۇشە دەرونيەکان
- ۲۱.....بە شىۋىيەكى سەرمكى دوو جۇر پۇلىن کردن ھەيە؟
- ۲۵.....ھۆكارى پەشىۋىيەکان دەرونيەکان
- ۳۱.....بەشى سىيەم؟
- ۳۲.....لە نيوان جەستە و دەروندا
- ۳۲.....يەكەم؟ كارىگەرى جەستە لەسەر دەرونى؟
- ۳۳.....دوو مە؟ كارىگەرى شەژانە دەرونيەکان لەسەر جەستە؟
- ۳۵.....بەشى چوارم؟
- ۳۶.....پەشىۋى مەزاج
- ۳۷.....ھۆكارەكانى پەشىۋى مەزاج؛ (Causes)
- ۳۸.....خەمۇكى؟
- ۴۰.....نیشانەكانى شادىيەون؟
- ۴۱.....پۇلىن کردنى پەشىۋىيەكانى مەزاج؟

- ٤٢..... چارسەركردن (Treatment) :
- ٤٢..... ئاينىدى نەخۇش (Prognosis) :
- ٤٤..... بەشى پىنچەم :
- ٤٥..... سىزۇفرىنيا
- ٤٥..... ھۆكارى توشىبون بە سىزۇفرىنيا :
- ٤٨..... پۇلن كىردى سىزۇفرىنيا :
- ٤٩..... نىشانەكانى سىزۇفرىنيا :
- ٥٣..... مەرجەكانى دەست نىشان كىردن :
- ٥٤..... چارسەركردن :
- ٥٦..... ماكهكانى سىزۇفرىنيا :
- ٥٨..... ئاينىدى نەخۇش :
- ٦٠..... بەشى شەشەم :
- ٦١..... پەشىوى دىلەراوگى :
- ٦٢..... دىلەراوگىنى گىشتى :
- ٦٢..... نىشانەكانى :
- ٦٤..... ھۆكارەكان :
- ٦٥..... چارسەركردن :
- ٦٧..... حالەتى تۇقۇن :
- ٦٨..... چارسەركردن :
- ٦٩..... ترسى كۈمەلەتەتى :

- ۶۹..... ھۆكاری ئەم حالەتە :
- ۶۹..... نیشانەكانى :
- ۷۰..... چارمىلەر :
- ۷۰..... ماكهكانى نە خوشىدەكە :
- ۷۲..... ترسى تايىتە ( ديارىكراو ) يان ترسى سادە .....
- ۷۲..... ھۆكاری ئەم حالەتە :
- ۷۲..... جۇرمكانى :
- ۷۴..... نەگىرمىلۇنيا .....
- ۷۵..... واسواسى ( ھەمەلى ) .....
- ۷۶..... ھۆكاری ئەم حالەتە :
- ۷۶..... چارمىلەر :
- ۷۷..... ئاينىمى تاك :
- ۷۷..... نەم ھۆكارانەى ئاينىمى تاك خراپ دىكەن :
- ۷۸..... پەيامەكان بۇ تاك و غىزان :
- ۷۹..... پەشىوى پاش زەبرى دىرونى .....
- ۷۹..... ھەموو بىرىنىك بىنراو نىيە : .....
- ۷۹..... نیشانەكانى :
- ۸۱..... جۇرمكان :
- ۸۲..... ھەندى ھۆكاری تر ھەن وا دىكەن حالەتەكە خراپ تر بىت گرىگىرىنىيان :
- ۸۳..... چارمىلەر :

- ۸۵..... بەشى ھەتتەم؛
- ۸۵..... تېڭچونى كەسپتىكى تېڭچونى كەسپتى
- ۸۶..... تېڭچونى كەسپتى
- ۸۷..... پۇلىنىڭ كەسپتى
- ۸۷..... كۈمەلەي گومانى؛
- ۹۰..... كۈمەلەي دىلەراۋى؛
- ۹۲..... ھۆكۈمى توشىۋىن؛
- ۹۳..... چارمىر.
- ۹۴..... ئاينىدى تەك
- ۹۵..... بەشى ھەتتەم؛
- ۹۵..... نەلگول و مادەھۇشەرمەكەننەلگول و مادەھۇشەرمەكەن
- ۹۶..... نەلگول و مادەھۇشەرمەكەن
- ۹۶..... چەند پىنئاسەيەك؛
- ۹۹..... پۇلىن كەسپتى مۇزەمكەن
- ۱۰۰..... نەلگول
- ۱۰۰..... جۇرمەكەننى ئالۋىدە بىۋىن؛
- ۱۰۱..... ھۆكۈمى ئالۋىدە بىۋىن؛
- ۱۰۲..... زىيەنەكەننى خوارىدەۋە؛
- ۱۰۸..... ھەلەسەنگەن
- ۱۰۹..... ئاينىدى تەك؛

- ۱۰۹.....چارمىر.....
- ۱۱۲.....مادە ھۇشيارمىكان.....
- ۱۱۴.....ھىۋىرگەرمىكان و دژە دىلەراۋكىيەكان.....
- ۱۱۵.....ۋىرۋىنەرمىكانى كۆنەندامى دىمار.....
- ۱۱۵.....ھەلۋىسىنۇجىنەكان ( ئەوانەى ھەلۋىسە دروست دەكەن ).....
- ۱۱۶.....كانابىز ( ھەشىش ) ماريھوانا ( ماريوانا ).....
- ۱۱۶.....نۇپىيەيدىمىكان.....
- ۱۱۸.....نىشانەكانى لىگىرتىنەۋە:.....
- ۱۱۹.....ھەلۋىمىكان.....
- ۱۱۹.....دژە كۆلىنىزچىك.....
- ۱۲۰.....ھەلۋىستى ئىسلام بەرامبەر ئەلگىھول و مادە ھۇشيارمىكان.....
- ۱۲۴.....بەشى نۇيەم:.....
- ۱۲۵.....گىرتەكانى خەۋ.....
- ۱۲۶.....چەند پاستىيەك سەبارەت بە خەۋ:.....
- ۱۲۷.....گىرتەكانى خەۋ ( پەشۋىيەكانى خەۋ ).....
- ۱۲۸.....يىغەۋى.....
- ۱۳۰.....ۋىستانى ھەناسە ئەكاتى خەۋدا.....
- ۱۳۱.....برۋىكىسىزم ( لىكشىشانى ددانەكان ).....
- ۱۳۲.....زۇرخەۋى.....
- ۱۳۳.....رۇيشتن بەدەم خەۋىۋە.....

- ۱۳۴..... ئاغاوتن بەدىم خەۋمەۋە.
- ۱۳۵..... خەۋى بەزۇر.
- ۱۳۷..... نىشانەى بى ئۇقۇمىي پەلەكان.
- ۱۳۸..... دىۋىزمە يان مۇتەكە و خەۋى ترسناك.
- ۱۳۸..... ھەندى رىنمايى بۇ خەۋىكى دوست.
- ۱۴۰..... بەشى دەيمە.
- ۱۴۱..... گىرقتەكانى خواردن.
- ۱۴۲..... گىرگىتىن گىرقتەكانى خواردن.
- ۱۴۳..... نەخواردنى دەمارى.
- ۱۴۳..... دەست نىشانىگىردن.
- ۱۴۴..... ھۇكارى نەم حالەتە.
- ۱۴۵..... رۇزى بونى حالەكە.
- ۱۴۵..... چارەسەر.
- ۱۴۷..... فرەخواردنى دەمارى.
- ۱۴۷..... نىشانەكان و ماكەكان.
- ۱۴۷..... چارەسەر.
- ۱۴۹..... بەشى يانزەيمە.
- ۱۵۰..... پەشىنە دەرونيەكان ئە منداۋدا.
- ۱۵۱..... ئۇتىزم (خود تەنھايى).
- ۱۵۱..... ھۇكارى ئۇتىزم.

- ۱۵۳.....نۇتىزم سىر بەكمەلىك يان شە پەتگىك نە خوشىيە كە كرىن بە پىنچ جۇرۈۋە.
- ۱۵۳.....پۇلىنىكرىنى نۇتىزم؛
- ۱۵۳.....ۋەلامى چەند پىرسىيارىك؛
- ۱۵۷.....چارمىسەر؛
- ۱۵۸.....ئەمانەى غوارموش ھەندى رىنمايىن بۇ خىزانەكان؛
- ۱۶۰.....پەشىۋى كەمى ھۇشىندان ۋ ھىرەجولەيى.
- ۱۶۱.....نىشانەكانى
- ۱۶۲.....نىشانەكانى پشووكرىتى ( ھەلەشەيى )
- ۱۶۳.....جۇرىكانى؛
- ۱۶۳.....چارمىسەر؛
- ۱۶۵.....بىركۇلى ﴿ گىرقى فىرىبون ﴾.
- ۱۶۶.....زىرمىكى ۋ تەمەن؛
- ۱۶۷.....ئاستەكانى بىركۇلى؛
- ۱۶۸.....ھۇكارى بىركۇلى؛
- ۱۶۹.....چارمىسەر؛
- ۱۷۱.....خۇتەرگىردن.
- ۱۷۱.....نىشانە كلىنىكىيەكان؛
- ۱۷۲.....ھۇكارى خۇتەرگىردن؛
- ۱۷۳.....چارمىسەر؛
- ۱۷۵.....دەستىرىزى بۇ سىر مىندان ( خىراپ ھەلىسوكەوت لەگەل مىندان ).

- ۱۷۵ ..... نەم خراپ ھەلەسكەوت كۈردنە بە گەلنك شىنۇە دەبىت:
- ۱۷۵ ..... نەو نىشانانەى كە نامازە بە غىشن بە دەستدرىژى جەستەى:
- ۱۷۵ ..... نەو نىشانانەى كە نامازە بە غىشن بۇ پىشت گوى غىستنى جەستەى:
- ۱۷۵ ..... نەو نىشانانەى كە نامازە بە غىشن بە دواكەوتنى گەشە كە ھۆكەى جەستەى نىە:
- ۱۷۶ ..... نەو نىشانانەى كە نامازە بە غىشن بە پىشت گوى غىستنى سۆزدارى:
- ۱۷۶ ..... نەو نىشانانەى نامازە بە غىشن بە دەست درىژى سىكسى:
- ۱۷۷ ..... چارەسەر:
- ۱۷۸ ..... بەشى دوانزىمەم:
- ۱۷۹ ..... پەشىنەكەنى پاش مندالېوون:
- ۱۷۹ ..... دەتوانن نەو پەشىنوى و ھالەتەنە بگەين بە چوار جۆرموۋە:
- ۱۷۹ ..... چارەسەر:
- ۱۸۰ ..... نىشانەكەنى:
- ۱۸۰ ..... نەگەرى نەم ھالەتە زىاترە لەوانەى:
- ۱۸۰ ..... چارەسەر:
- ۱۸۱ ..... ئاينەمى ھالەتەكە:
- ۱۸۱ ..... نىشانەكان:
- ۱۸۲ ..... چارەسەر:
- ۱۸۳ ..... بەشى سىانزىمەم:
- ۱۸۴ ..... پەشىنەكەنى سىكس:
- ۱۸۴ ..... قۇناغەكانى ووروزلەنى سىكسى لای نىرومى:



- ۱۸۷.....لادانە سىڭىسى يەكان.
- ۱۸۷.....ھۈي لادانە سىڭىسى يەكان ۱.
- ۱۸۷.....گرتىگىزىن ھۆكارىمىكان بىرىتى يە ئە ۱.
- ۱۸۹.....جۈرمىكانى لادانى سىڭىسى ۱.
- ۱۹۷.....ئاو ھىنانەمۇ بەدەست.
- ۱۹۸.....زىانەكان بىرىتىن ئە ۱.
- ۱۹۹.....سوودىمىكانى ۱.
- ۲۰۰.....فرانلىن (اقتىساب).
- ۲۰۱.....چارمىسەرى لادانە سىڭىسى يەكان ۱.
- ۲۰۳.....ساردى سىڭىسى.
- ۲۰۵.....دەست درىزى سىڭىسى.
- ۲۱۰.....بەشى چواردەمىم ۱.
- ۲۱۱.....چارمىسەرى دىرونى.
- ۲۱۱.....جۈرمىكانى چارمىسەرى دىرونى ۱.
- ۲۱۲.....كام رىگەيان باشە و چۈن بىرلار دىمىزىت ئەسەرى ۱.
- ۲۱۳.....جۈرمىكانى چارمىسەرى دىرونى ۱.
- ۲۱۵.....تىيىنى ۱.
- ۲۱۷.....دىرمان و چەند تىيىنىيەك.
- ۲۱۷.....ھەندى پاستى لەمەر دىرمانە دىرونىكان ۱.
- ۲۱۸.....گروپە سەرمىگىەكانى دىرمان ۱.

- ۲۲۰..... ھەندى كارىگەرى لومكى دژەخەمۇكى و دژەسايگۇسسك.
- ۲۲۲..... تىيىنى ۱
- ۲۲۴..... چارسەركردن بەتەزوى كارميا
- ۲۲۵..... چۇنىتى دانانى ھەردوو جەمسەرى تەزوومكە ۱
- ۲۲۵..... چۇن دىزانين نەخۇشەكە فىنى لىيەتوۋە ۱
- ۲۲۶..... چەند جار تەزوى كارميا بەكاردەھىنرىت ۱
- ۲۲۷..... چۇنىتى كاركردى ۱
- ۲۲۷..... سودىكانى بەكارھىننانى ۱
- ۲۲۸..... كارىگەرە لايەلايەكانى چارسەركردن بەتەزوى كارميا ۱
- ۲۳۰..... مالفەكانى نەخۇش ۱
- ۲۳۱..... تىيىنى ۱
- ۲۳۲..... بەشى پانزىمە
- ۲۳۳..... پەركەم
- ۲۳۳..... پۇلىنكردن ۱
- ۲۳۳..... يەكەم ۱ نەوانەى بورانەى تەواومتىان لەگەلدايە واتە لە ھۇشغۇدەچن ۱
- ۲۳۴..... دووم ۱ نەوانەى بە تەواوى ئابورنەوۋە
- ۲۳۵..... ھۇكارى پەركەم ۱
- ۲۳۶..... ئەو ھۇكارانەى كە ھاندەرن بۇ فىلىياتن ۱
- ۲۳۷..... چارسەر ۱
- ۲۳۹..... وەلامى ھەندى پىرسىارى گىرنك كە نەخۇش يان كەسوكارى لە پىزىشكى دىكەن ۱

- ۲۴۱ ..... نەخۇش ئەم كاتانەدا پىۋىستى بە چاۋدىرى ھەيە :
- ۲۴۳ ..... بەشى شانزەيەم :
- ۲۴۴ ..... تونىۋىتىرى :
- ۲۴۴ ..... تونىۋىتىرى دوو جۇرى ھەيە :
- ۲۴۴ ..... ھۇكارمىكانى تونىۋىتىرى :
- ۲۴۹ ..... چارمىسەر :
- ۲۵۱ ..... غۇكۇرى :
- ۲۵۱ ..... رىقتارى غۇكۇشتىن دىكرىت بە پىنج ئاست :
- ۲۵۲ ..... ھۇكارە ترىسناكەكانى غۇكۇشتىن :
- ۲۵۵ ..... ھۇى غۇكۇشتىن :
- ۲۵۷ ..... رىگاكىنى غۇكۇشتىن :
- ۲۵۸ ..... ئايا نەخۇش ماھى غۇكۇشتىنى ھەيە ؟ :
- ۲۵۹ ..... چارمىسەر :
- ۲۶۲ ..... بەشى خەقىدىيەم :
- ۲۶۳ ..... نەينى پارىزى :
- ۲۶۷ ..... ماھەكانى نەخۇش :
- ۲۶۹ ..... پىۋىست :